DICIONÁRIO DE *sabores*

Combinações, receitas e ideias para uma cozinha criativa

NIKI SEGNIT

Casa da Palavra

Table of Contents

Ficha Técnica

Copyright © 2010 by Niki Segnit
Copyright © 2014 Casa da Palavra
Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19.2.1998.
É proibida a reprodução total ou parcial sem a expressa anuência da editora.

Este livro foi revisado segundo o Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Direção editorial
Martha Ribas
Ana Cecilia Impellizieri Martins
Editora
Fernanda Cardoso Zimmerhansl
Editora assistente
Beatriz Sarlo
Copidesque
Bruno Fiuza
Revisão
Carolina Vaz
Breno Barreto
Capa
Peter Dawson / www.gradedesign.com
Adaptação da capa original
Zellig | www.zellig.com.br

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ
S457d
Segnit, Niki
Dicionário de sabores : combinações, receitas e ideias para uma cozinha criativa / Niki Segnit ; [tradução Elenice Barbosa de Araujo]. – 1 ed. – Rio de Janeiro : Casa da Palavra, 2014.

Tradução de: The flavour thesaurus

ISBN 9788577344550

1. Culinária – Receitas. 2. Gastronomia. I. Título.
14-08409 CDD: 641.5
CDU: 641.5

CASA DA PALAVRA PRODUÇÃO EDITORIAL
Av. Calógeras, 6, sala 1.001, Centro
Rio de Janeiro RJ 20030-070
21.2222-3167 21.2224-7461
divulga@casadapalavra.com.br
www.casadapalavra.com.br

Parece apropriado dedicar este livro a um par:
minha conselheira na cozinha e mãe, Marian Stevens,
e meu conselheiro na escrita e marido, Nat Segnit.

"... cordeiro e damascos são uma dessas combinações cuja convivência parece não apenas complementar, e sim algo que compartilha do princípio máximo da inevitabilidade – um sabor existente na consciência divina. Essas combinações encerram a qualidade de uma descoberta lógica: bacon e ovos, arroz e shoyu, Sauternes e foie gras, trufas brancas e massa, filé com fritas, morango com chantili, cordeiro e alho, Armagnac e ameixas, vinho do porto e queijo Stilton, sopa de peixe e molho *rouille*, frango e cogumelos. Para os dedicados exploradores dos sentidos, a primeira experiência com qualquer um deles poderá produzir um impacto comparável à descoberta de um novo planeta por um astrônomo."

John Lanchester, *Gula* (Companhia das Letras, 2006)[1]

1 Tradução não oficial da edição brasileira. (N. da E.)

Introdução

Eu não fazia ideia do meu grau de dependência dos livros de culinária, até reparar que o meu exemplar do *Cozinha francesa regional*, de Elizabeth David, tinha marcas das minhas unhas abaixo das receitas. Aquela era uma prova da minha timidez, uma insistência em me agarrar a um conjunto de instruções, feito um corrimão no escuro, quando na verdade, após passar vinte anos cozinhando, eu já deveria estar suficientemente versada no básico para me permitir confiar no meu instinto. Será que aprendi de fato a cozinhar ou apenas me qualifiquei em seguir instruções? Minha mãe, a exemplo da mãe dela, é uma excelente cozinheira e possui apenas dois livros de receitas e um caderno de recortes, que consulta muito raramente. Comecei a desconfiar de que as dezenas de livros que eu possuo sejam tanto um sintoma quanto a causa da minha falta de segurança ao cozinhar.

Foi em um jantar nessa mesma época que uma amiga me serviu um prato com dois ingredientes que jamais me ocorreria combinar. Fiquei intrigada, como ela poderia antecipar que *aquilo* daria certo? Havia algo no ar sobre combinações inusitadas de sabor, o tipo de harmonização arrojada introduzida por chefs como Heston Blumenthal, Ferran Adrià e Grant Achatz. No meu entendimento, o princípio por trás desta abordagem aos alimentos é uma profunda compreensão da conexão entre os sabores. Eu, uma cozinheira amadora, ainda que ligeiramente obsessiva, não disponho dos acessórios ou recursos para explorá-los. O que eu preciso é de um manual, um guia para me ajudar a entender como e por que um sabor pode combinar com outro, quais são seus pontos em comum e quais as suas diferenças. Algo como um dicionário de sabores. E como não havia nada parecido, acometida pela mais pura inocência, eu me convenci de que seria capaz de organizar uma compilação eu mesma.

Minha primeira tarefa foi preparar uma lista de sabores. Parar no 99º foi, de certo modo, uma arbitrariedade. No entanto, um dicionário de todos os sabores existentes não só seria inviável como impossível de ser manuseado com facilidade. À exceção da batata, omiti os carboidratos mais usados, assim como a maior parte dos condimentos. Certamente há uma porção de dados interessantes a respeito dos sabores do arroz, das massas, da pimenta-do-reino, do vinagre e do sal, mas eles possuem uma gama tão variada de afinidades que suas parcerias não chegam a surpreender. Outras omissões, como a da abobrinha, podem causar estranheza, mas só me resta pedir desculpas aos fãs da abobrinha e lembrar que este livro não tem a pretensão de dar a palavra final sobre o assunto. Toda obra sobre sabor tende a ser subjetiva, e escrevi sobre as combinações que mais me cativaram ou que mais gosto de comer. Assim, as lacunas inevitáveis são puramente uma questão de preferência.

A maioria dos sabores foi abordada em um verbete próprio. Em alguns casos, onde parecia fazer sentido, juntei ingredientes com sabores semelhantes num único verbete. Erva-doce, por exemplo, aborda o funcho, a erva-doce, o estragão, o alcaçuz e o pastis. Da mesma maneira, nem o bacon e o presunto e nem a couve-de-bruxelas e o repolho poderiam ser facilmente separados. Entre uma ligeira desordem e aborrecer o leitor com um excesso de repetições, optei pela desordem em todos os casos.

Na sequência, dividi os sabores por categoria. A maioria de nós conhece bem o conceito de grupos de sabores, conscientemente ou não. Floral, cítrico, herbáceo: o tipo de descritores encontrados nos rótulos dos vinhos para ajudar a determinar o suposto sabor de alguma coisa. São nestes descritores ou adjetivos que os sabores se encontram divididos. Os sabores em cada família apresentam algumas características em comum; por sua vez, cada uma delas está de alguma maneira relacionada à família adjacente, formando assim um espectro de 360° ou "roda de sabores", esquematizada na próxima página.

Observe, por exemplo, a família dos cítricos. Ela inclui os sabores dos cítricos pungentes, como a laranja, o limão e cardamomo. Mas o cardamomo, por sua vez, divide alguns compostos de sabor com o alecrim, que é o primeiro item da família de sabor seguinte, frutas silvestres e arbustos. No outro extremo desta família, a amora antecede o primeiro sabor da família dos florais frutados – a framboesa. E assim segue a roda de sabores, conduzindo um sabor ao outro, família à família, numa sequência que pode se iniciar com limão e terminar com queijos azuis.

Eu reconheço as limitações dessa metodologia. Categorizar determinados sabores é um verdadeiro desafio – o coentro em grão, por exemplo, acabou nos florais frutados, mas certamente poderia estar entre os cítricos ou os condimentos. O método de preparo de um ingrediente também pode alterar completamente a sua natureza. O sabor do repolho, por exemplo, ainda cru é amostardado, mas cozido é sulfuroso. Em suma, a roda de sabores não foi pensada para ser um esquema objetivo e incontestável para compreensão do sabor; entretanto, ela proporciona uma maneira estimulante e instigante de navegar pelo tema.

Em seguida vieram as harmonizações. Evidentemente os pratos não costumam se limitar a apenas dois ingredientes, mas algumas considerações me permitiram fazer dos pares o critério estruturante do meu *Dicionário de sabores*. Para começar, sanidade (a minha). Mesmo me restringindo a 99 sabores, se eu falasse de trios de sabor, acabaria com 156.849 combinações possíveis; 4.851 harmonizações me pareceram mais adequadas para um livro que fosse viável de escrever e prazeroso de ler. Em segundo lugar, clareza. É muito mais fácil para a memória gustativa estimar a compatibilidade entre dois sabores do que imaginar a interação entre três ou mais. Eu invariavelmente discuto uma combinação de sabores no contexto de um prato que contém outros ingredientes (como é o caso da salsa e da hortelã no tabule), mas procuro sempre enfatizar a principal harmonização que está sendo abordada.

Os verbetes detalham cada uma dessas harmonizações com base na ciência do sabor, história, cultura, sabedoria de chefs e preconceitos particulares – qualquer coisa que possa esclarecer o motivo pelo qual certos sabores casam bem entre si, o que eles realçam um no outro, como a mesma harmonização de sabores é apresentada em diferentes culinárias e assim por diante.

Apresentei as receitas da forma mais resumida possível, à moda dos livros de culinária vitorianos – contando que o leitor tenha alguma experiência na cozinha. Caso você caia na tentação de preparar algum prato das páginas a seguir, aconselho ler a receita até o fim antes de começar a prepará-lo (ver *Beterraba e porco*, caso precise se convencer). Presumi que você esteja ciente da necessidade de se adicionar sal a pratos salgados, prová-los e, se preciso, ajustar seu tempero antes de servir; desligar o fogão quando estiver pronto e retirar os ingredientes que possam asfixiar algum ente querido. Se surgir alguma dúvida na receita, pare, reflita e se não encontrar a solução, procure uma receita semelhante e veja se ela lhe dá uma dica.

Eu garanto que quase sempre a resposta aparece do nada. Uma das grandes satisfações em descobrir mais sobre as combinações de sabor é a segurança que isso lhe dá para decidir o que fazer. Seguir as instruções na receita é como imitar as frases de um livro feito um papagaio. Entender como os sabores interagem é como aprender um idioma: permite que você se expresse livremente, improvise, encontre substitutos compatíveis para os ingredientes e consiga preparar o prato como o idealizou. A boa surpresa é que os pratos quase nunca dão errado. Mesmo assim, a autora se exime de qualquer responsabilidade se algo for parar na lixeira.

O sabor é inegavelmente subjetivo e difícil de descrever; contudo, vale a pena considerar alguns fatores antes de tentar. Como qualquer pessoa que estudou sobre vinhos pode lhe confirmar, sabor é diferente de gosto. O gosto se restringe a cinco características perceptíveis pela língua e outras regiões da boca: doce, salgado, azedo, amargo e *umami* (ou gosto completo). Já o sabor é detectado graças ao olfato, através do bulbo olfatório e, em menor intensidade, pela boca. Tampe o nariz e conseguirá distinguir se um alimento é doce ou salgado, mas não descrever seu sabor. Seu paladar lhe dá um esboço de como determinado alimento deve ser, mas é o sabor que fornece os detalhes. Ainda assim, no sentido mais amplo, o termo sabor costuma incorporar o gosto, além das características "trigeminais" dos ingredientes, que são a sensação de calor com as pimentas, pimentões e mostarda, o frescor do mentol e a sensação de boca amarrando com os taninos presentes no vinho tinto e no chá.

Além dos elementos básicos do paladar, classificar um sabor pode ser tão difícil quanto descrever qualquer outro tipo de sensação. Considerando-se que o sabor de um ingrediente deve-se aos compostos químicos que ele contém, podemos observar com certo grau de objetividade que dois ingredientes que compartilham o mesmo composto possuem sabores parecidos. O manjericão-santo e o cravo, por exemplo, contêm um composto chamado eugenol – e o manjericão-santo tem um sabor que lembra o cravo. Mas o que significa ter um sabor que lembra cravo? Para mim, é como chupar um prego doce e enferrujado. Mas não há indivíduos com papilas gustativas ou sistemas olfativos coincidentes, nem com a mesma habilidade para definir em palavras a percepção sensorial.

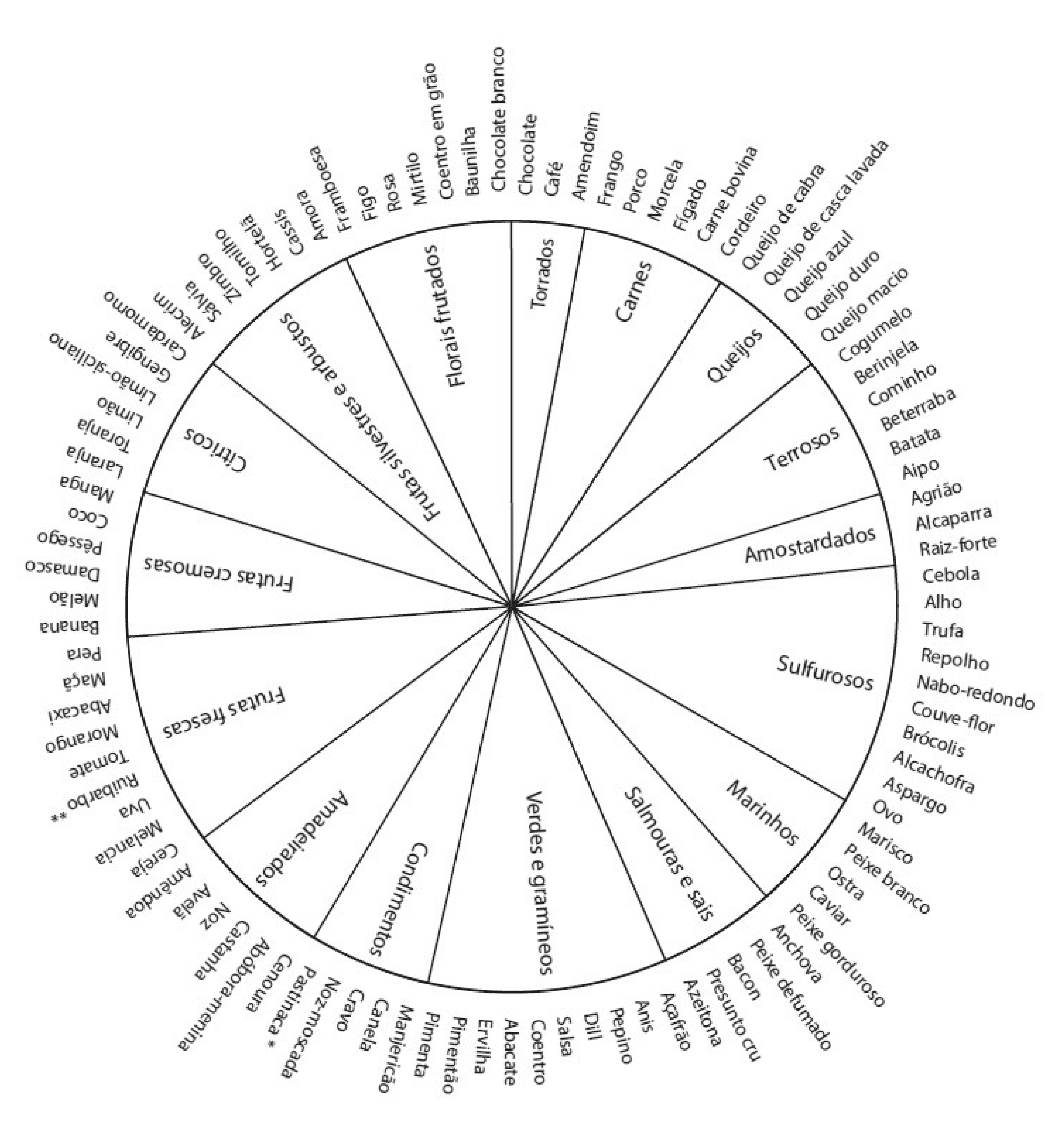
A origem de uma pessoa e seus hábitos alimentares também são determinantes importantes de como ela percebe e descreve os sabores e quais combinações ela está inclinada a fazer. Eu me baseei na opinião de especialistas para conferir o máximo de objetividade possível aos meus próprios julgamentos, mas é impossível negar que o dicionário de sabores de cada pessoa será ligeiramente diferente. O sabor é, entre outras coisas, um depósito de sensações e memória; assim como se acredita que o olfato é o

sentido mais sugestivo, o sabor de um determinado prato também consegue nos remeter instantaneamente à época e ao local onde o experimentamos pela primeira vez ou de maneira mais memorável. O *Dicionário de sabores* pode lembrar ou mesmo funcionar como uma obra de referência, mas apesar de todo o conteúdo factual ele é essencialmente subjetivo.

Aprendi muito ao redigir este livro, em especial a manter a mente aberta a combinações pouco valorizadas por outros cozinheiros, em outras culturas. Contudo, minha natureza desorganizada está sempre em busca de padrões e métodos para impor ordem a uma realidade desregrada. Confesso que em parte esperei que o livro se desenvolvesse nesse sentido, uma "ampla teoria unificadora dos sabores", capaz de reconciliar a ciência com a poesia e as impressões da minha mãe sobre geleia.

Não foi o caso – ao menos não em parte. Eu aprendi diversos princípios gerais, por exemplo, de como usar um sabor para disfarçar, realçar, amenizar ou intensificar outro. Também estou mais atenta à importância de equilibrar os sabores – salgado, doce, amargo, azedo e *umami* – e de aproveitar ao máximo o contraste entre texturas e temperaturas. Mas a verdadeira virtude deste livro é ter coletado uma variedade de fatos, conexões, impressões e recordações organizadas não tanto para indicar exatamente o que fazer, e sim para estimular a criação de suas próprias receitas ou adaptações. Em resumo, para botar a mão na massa.

Niki Segnit
Londres, Março de 2010



* Raiz que se usa como hortaliça. Pode ser substituída por cenoura, mandioquinha ou batata. (N. da T.)

** Planta comestível muito popular na Grã-Bretanha, geralmente usada para fazer doces. Utiliza-se na maior parte das vezes o seu talo, que é rosado, mais tenro e adocicado que o aipo. A textura dele quando cozido lembra a do aspargo. Em receitas salgadas pode ser substituído por aipo ou erva-doce. O cultivo no Brasil é raro, sendo possível encontrá-lo apenas em empórios e mercados mais especializados. (N. da E.)

TORRADOS

Chocolate

Café

Amendoim

CHOCOLATE

A complexidade do processo de produção da maioria dos chocolates explica a grande variedade de sabores. As sementes não tratadas são adstringentes e amargas, mas após a fermentação adquirem um sabor frutado, que faz lembrar um vinho ou xerez; já a torrefação pode acrescentar uma gama incontável de notas amendoadas, terrosas, amadeiradas, florais e picantes. O sabor do chocolate de boa qualidade pode ser melhor apreciado se derretido junto ao céu da boca. Quanto mais adoçado for o chocolate, mais rapidamente seu sabor será notado. Conforme experimentamos porcentagens crescentes de cacau notamos que o sabor demora mais a se desenvolver e há um aumento do amargor e da duração, isto é, o tempo que o sabor persiste na boca. Ao provarmos teores de 99% ou 100% de cacau, o que se experimenta é uma sensação semelhante a passar a língua na estrada de ferro Londres-Edimburgo. Nesta seção, 'chocolate' se refere a chocolate amargo, chocolate ao leite e cacau. O chocolate branco é tratado à parte.

CHOCOLATE E AMÊNDOA: Qual o sabor do remorso paterno? Chocolate com amêndoa, os ingredientes do Toblerone comprado por seu pai no aeroporto em vez de um par de maracás ou de uma pata de urso verdadeira. O segredo do seu sucesso se deve à incrível compatibilidade entre eles. A torrefação das sementes de cacau durante o processo de produção do chocolate resulta numa profusão de notas amendoadas. Da mesma forma, o sabor da amêndoa também é intensificado pela torrefação, sustentando a intensidade do chocolate. Comprove você mesmo na sopa de chocolate com amêndoa salgada de Christopher Tan. Derreta 1 colher (sopa) de manteiga sem sal em uma frigideira em fogo moderado. Junte 45g de amêndoa em lasca e deixe dourar cuidadosamente por 4-5 minutos. Reserve. Bata 250ml de água com 100ml de creme de leite fresco, 25g de açúcar refinado e 40g de cacau em pó peneirado em uma panela sobre o fogo médio, até dissolver o açúcar por completo. Deixe a mistura borbulhar ligeiramente por 2-3 minutos e em seguida acrescente 100g de chocolate amargo picado, com pelo menos 60% de teor de cacau. Incorpore com o batedor até ficar homogênea; em seguida, despeje em taças, salpique com as amêndoas e flor de sal. Sirva imediatamente. Rende 4-6 porções.

CHOCOLATE E AMENDOIM: Segundo Alexandre Dumas, os espanhóis chamavam amendoim de *cacohuette* (cacauzinho, em português) por causa da sua semelhança com o sabor do cacau. Ele afirmava que se aproveitaram dessa harmonia de sabores e incorporaram pequenas quantidades do caro cacau a uma mistura de amendoim para produzir um chocolate mais barato. Passados cinquenta anos, em 1912, o Goo Goo Cluster, uma mistura de chocolate, amendoim, caramelo e marshmallow, se tornou a primeira barra de chocolate mista norte-americana. No final da mesma década, as empresas Reese's e Mars lançaram, respectivamente, o Peanut Butter Cups e o Snickers, que se tornaria o chocolate favorito dos norte-americanos, posição que ocupa até hoje. O amendoim cru não é tão

gostoso com chocolate, pois (sendo uma leguminosa) tem sabor de vegetal. O sucesso da maioria das combinações de amendoim com chocolate se deve à formação de pirazinas durante o processo da torrefação, que são harmoniosas com as notas torradas no chocolate. Use esta combinação em casa ao preparar sobremesas especiais para o jantar como um sundae à base de sorvete de baunilha, coberto com amendoins torrados e picados e calda de chocolate, ou um milk-shake feito com pasta de amendoim batida com sorvete de chocolate. O chef Paul Heathcote usa chocolate amargo em vez do ao leite em sua torta de chocolate, caramelo e amendoim.

CHOCOLATE E AVELÃ: A escassez de cacau no final do século XIX na região italiana de Piemonte foi responsável pelo sucesso desta combinação divina. O acréscimo de avelãs moídas ao chocolate acabou levando (consequentemente) à invenção da Nutella, embora na época fosse vendida como uma massa sólida conhecida como *pasta gianduia. Gianduia*, cujo significado é uma referência à fala de 'John, o faz tudo', um personagem de festival que representa o piemontês típico, é também o termo genérico para a pasta doce feita de chocolate e avelã. Na década de 1940, as mães cortavam uma fatia da massa e recheavam o pão para os filhos, que espertamente jogavam o pão fora e comiam apenas o chocolate. Os patos piemonteses deviam ser bem gordinhos nessa época. Em 1951 foi desenvolvida uma técnica para amolecer a mistura e o produto foi rebatizado de Supercrema Giandujot, sendo vendido em potes. Por fim, em 1964, para facilitar a pronúncia internacional, ele foi renomeado como Nutella, e hoje é, mundialmente, mais vendido que a pasta de amendoim. Para quem acha a Nutella doce demais, experimente a *gianduia* da Ferrero Rocher ou da Baci – ou se preferir algo um pouco mais incomum, experimente Caraibe Noisettes da Valrhona ou o chocolate ao leite com avelãs do Piemonte da Amedei. Ver também *Noz-moscada e noz*.

CHOCOLATE E BACON: A *chocolatier* Katrinak Markoff, fundadora da Vosges Haut-Chocolat, mistura toucinho defumado em madeira de macieira e sal defumado com chocolate meio amargo em sua Mo's Bacon Bar. Segundo ela, sua inspiração veio das panquecas com gotas de chocolate, *maple syrup* e bacon que comia quando tinha 6 anos. Essa clássica combinação de doce e salgado se torna um pouco mais inusitada com o elemento defumado do toucinho. Levando essa combinação um pouco mais além, a loja de doces Tee and Cakes, de Boulder, no Colorado, prepara cupcakes de *maple syrup* com cobertura de ganache de chocolate amargo levemente salgado, salpicados com bacon picadinho.

CHOCOLATE E CARDAMOMO: Como a cortina de veludo preto no teatro de marionetes, o chocolate amargo é um pano de fundo perfeito para o cardamomo exibir seu colorido. Use o cardamomo em quantidade suficiente e você perceberá a complexidade de seu toque cítrico, com notas de eucalipto, flores e madeira. Para mim, uma pitada de cardamomo em pó pode transformar o mais humilde dos chocolates em algo sofisticado. Esta torta de chocolate com cardamomo incrivelmente gostosa e fácil de preparar requer não mais que poucas horas na geladeira para firmar. Prepare e asse uma base de torta doce de 23cm de diâmetro. Abra 10 bagas de cardamomo e moa as sementes num pilão com socador. Junte a 300ml de creme de leite fresco em uma panela e ferva. Retire do fogo e adicione 200g de chocolate amargo picado e 25g de manteiga sem sal. Mexa bem até derreter e ficar

homogêneo. Quando amornar (não deixe endurecer), despeje na base da torta e leve à geladeira por duas ou três horas. Depois de firmar, polvilhe com um pouco de cacau em pó e sirva com uma colherada de *créme fraîche.*[2]

CHOCOLATE E CASSIS: Amargo e intenso como música gótica finlandesa, porém menos popular. Algumas marcas europeias famosas (Matchmakers, Jaffa Cakes) já testaram essa dupla, mas seu lançamento alardeado foi seguido de uma silenciosa retirada do mercado. A combinação parece funcionar melhor com a influência suavizante de laticínios, como por exemplo, em uma mousse de cassis ou em uma calda de chocolate ou em um bolo de chocolate com creme de leite batido e recheio de cassis.

CHOCOLATE E CASTANHA: Charles Ranhofer, chef do restaurante Delmonico em Nova York no século XIX, preparava uma batata estilizada: ele moldava sorvete de castanha, usava lascas de amêndoas para imitar os olhinhos da batata e por fim passava no chocolate ralado para dar o aspecto sujo de terra. Imagine que tentador servi-las enterradas num solo de chocolate ralado para que seus convidados as escavem com uma colher! Para evitar parecer maluco, no entanto, um sorvete de castanha com calda de chocolate, embora menos divertido, é igualmente delicioso. Agora, se quiser arrasar no quesito castanha, aproveite as claras que sobraram do sorvete para preparar um Mont Blanc, uma sobremesa clássica europeia que consiste em uma base de merengue coberta por uma montanha de purê de castanhas e um pico de chantili polvilhado com açúcar de confeiteiro.

CHOCOLATE E COCO: Assim como o Ministério da Saúde adverte que o uso de maconha pode levar ao uso de drogas pesadas, o doce de cigarrinho é o culpado por meu vício de fumar. Experimente enrolar lascas de coco ralado com sabor de chocolate no papel de arroz. “Por que pedir a lua?”, eu disse, soltando uma baforada no cachorro, *à la* Bette Davis. Dali foram só algumas tossidas de mentirinha até chegar perto do legítimo sabor do cigarro. “Caramba!”, pensei, ao dar a primeira tragada. “Que coisa horrível!” Se os fabricantes de cigarro eram mesmo tão vis, como fui levada a crer, como não aprenderam a tornar seus produtos irresistíveis com a indústria confeiteira? Mas logo percebi que aprenderam, porém não se tratava de uma questão de sabor. Anos depois eu voltei à confeitaria, desta vez na forma de chocolates sofisticados, com notas de tabaco e fumaça. Se estiver buscando uma dose, experimente o Tanzanie da Pralus (tabaco, melaço, passas) ou o Vanuatu (fumaça, especiarias, alcaçuz). Para um chocolate com notas de tabaco e coco, experimente Mangaro Lait 50%, de Michel Cluizel, um chocolate ao leite que, como o nome sugere, contém 50% de cacau.

CHOCOLATE E FRAMBOESA: A framboesa é uma harmonização consagrada para tortas de chocolate e pudins. Na minha modesta opinião, quase sempre as frutas vermelhas são adicionadas às sobremesas de chocolate apenas para enfeitá-las. O resultado será bom se forem acompanhadas de creme de leite suficiente para fazer a transição entre os dois; caso contrário, ou se as framboesas não estiverem maduras o bastante, a combinação lembrará um afago interrompido por um beliscão forte na porção carnosa debaixo do braço. Um resultado mais equilibrado de chocolate com framboesa é encontrado em

chocolates com notas acentuadas de framboesa, como o belíssimo Manjari da marca Valrhona ou o Madagascar da marca Amano.

CHOCOLATE E LIMÃO: Chocolate com limão é um doce clássico britânico. Na boca, ele se desmancha em camadas azedinhas, revelando o interior de chocolate que esfarela. Infelizmente é raro essa combinação aparecer em outros preparos, embora certa vez eu tenha comido uma torta espetacular de chocolate amargo com um sorbet de limão azedinho em um dos restaurantes de Terence Conran.

CHOCOLATE E MORANGO: Nem tudo é exatamente como se imagina. O formato e a cor de coração do morango, aliados à falta de imaginação, fazem dele um par constante com o presente de amor padrão, o chocolate. Mas um morango coberto de chocolate não parece uma fruta com calcinhas gigantes? E ainda por cima, eles não são o tipo de comida que strippers dão para garotas de programa em quartos de hotel em tons pastel? Eu prefiro chocolate e avelã em qualquer ocasião.

CHOCOLATE E NOZ: Um clássico em brownies. Também vale a pena misturar um bom punhado de nozes ao pão de chocolate ou pudim de pão. Ou misture caramelo a chocolate e nozes para fazer uma "tartaruga", um doce muito popular no Canadá. O nome é derivado do seu formato: um montinho de nozes (em geral, noz-pecã) unidas pelo caramelo e cobertas por uma carapaça de chocolate, debaixo da qual algumas nozes aparecem como a cabeça e as patas de uma tartaruga. Acrescente um fio de caramelo à receita em *Chocolate e amêndoa* e poderá chamá-la de sopa de tartaruga.

CHOCOLATE E NOZ-MOSCADA: Poucas receitas pedem chocolate ao leite. Ele é mais difícil trabalhar do que chocolate amargo, tem sabor menos acentuado de cacau e, na maioria das vezes, é enjoativo. Para quem realmente não gosta de chocolate amargo, a sugestão é uma torta de chocolate ao leite e noz-moscada. A noz-moscada realça o sabor do chocolate e confere um toque refrescante ao excesso de doçura (a noz-moscada tem um efeito similar nos cremes à base de gema e no *eggnog* – ver *Ovo e noz-moscada*). O chocolate ao leite deve conter no mínimo 30% de teor de cacau. Siga a receita em *Chocolate e cardamomo*, mas escalde o creme de leite com ¼ de uma noz-moscada inteira ralada no lugar do cardamomo. Deixe o chocolate esfriar um pouco antes de incorporar mais ¼ de noz-moscada ralada. Experimente para testar a intensidade do sabor, depois despeje na base da torta e leve à geladeira para endurecer. Antes de servir, polvilhe com um pouco mais de noz-moscada ralada.

CHOCOLATE E PERA: Um pouco de chocolate pode realçar a doçura da pera, mas em excesso pode encobrir o sabor da fruta. *Poires Belle Hélène* – peras *poché* com calda de chocolate – é um desses casos. Com frequência, uma camada espessa de chocolate domina o prato, por isso, use com parcimônia e prepare as peras numa calda de baunilha para criar uma ponte entre os dois sabores. Castanhas e nozes podem fazer o mesmo papel de ponte; pera e chocolate casam bem com avelãs, e os três rendem um bolo maravilhoso. Ou siga a deliciosa dica de Nigel Slater de misturar *florentines* (doce típico italiano feito de nozes, caramelo e chocolate) despedaçadas ao chantili e colocar uma colherada na cavidade

aberta de peras em calda. Use *florentines* compradas prontas ou prepare a receita em *Gengibre e chocolate*.

Chocolate e pimenta: Uma combinação que ganhou o mundo por seu resultado surpreendente. Conforme a pimenta amadurece e se torna avermelhada, ela adquire um sabor doce e frutado que complementa muito bem o chocolate amargo – mais ainda quando secam e se tornam mais doces, com notas de passas curtidas. Dê preferência às variedades de pimenta seca mulato e ancho (pimenta poblano seca), cujo sabor tem um traço natural achocolatado. Além da compatibilidade de sabor, a opulência do chocolate compensa parte da ardência da pimenta, como no *mole* mexicano de pimenta. Na verdade, há uma infinidade de *moles*, que significa molho. Em geral, eles são preparados à base de pimenta seca e o chocolate só é usado nos *moles* vermelhos ou escuros. Outros ingredientes além do chocolate e pimenta são frutas secas variadas, pão, castanhas, tomate, cebola, alho, sementes, ervas frescas e desidratadas, especiarias, óleo, banha de porco e caldo. Como se pode imaginar, o resultado é um molho agridoce picante e complexo, cuja preparação envolve bater, triturar e tostar um bocado. A carne, aliás, tanto pode ser dourada e acrescentada ao molho para completar seu cozimento ou preparada à parte, geralmente assada e servida guarnecida com o molho. Os *moles* frescos costumam ser reservados para ocasiões especiais. Caso deseje preparar uma das receitas autênticas, mas não disponha de chocolate mexicano (mais amargo, rústico e quase sempre temperado com baunilha e canela), o autor e chef Rick Bayless sugere acrescentar ½ medida a mais de cacau em pó. Além de *moles*, os empórios especializados em produtos mexicanos vendem misturas prontas de cacau, chipotle e páprica, usadas no preparo de *chilli con carne*, cozidos e até mesmo bolos e brownies. Experimente também adicionar umas pitadas de pimenta-calabresa ao preparar crocante de chocolate com flocos de milho – eu chamo os meus de bolinhos Cracatoa, como o famoso vulcão. Os flocos de milho com chocolate e pimenta rendem um sabor harmonioso e a textura crocante dá um toque irreverente. Até uma criança de 5 anos pode fazer, mas é melhor não servir para ela o resultado.

Chocolate e tomate: Um toque de sabor de chocolate em receitas apimentadas à base de tomate como *chilli con carne*, caponata, ketchup e almôndegas é a recomendação da historiadora norte-americana especializada em culinária, Alice Arndt. Cozinheiros mexicanos consideram o cacau ou chocolate amargo tanto como uma especiaria quanto um ingrediente para confeitaria. Para eles, o chocolate é um tempero que, usado moderadamente, confere riqueza e intensifica o sabor de pratos salgados, além de equilibrar a acidez de ingredientes como o tomate.

Café

Tal qual o chocolate, o café passa por diversos estágios até chegar à xícara, o que explica sua complexidade. Mais de oitocentos compostos aromáticos foram identificados no seu grão torrado. Cru, o grão verde tem muito pouca fragrância. A torra o amplifica em 50% a

100% e, ao torná-lo escuro, libera seu sabor. Como regra, os grãos de um marrom mais claro (torrados por 9-11 minutos) mantêm-se fiéis à suas origens – ou seja, revelam mais sobre a variedade do grão e sua condição de crescimento. Quando o café é mais escuro (12-13 minutos de tempo de torra) e com a superfície oleosa, o gosto de torrado sobressai e, além de mais picante, lembra mais o chocolate. O café pode apresentar notas de groselha, coentro em grãos, cravo, baunilha, chocolate e castanhas, todas elas resultando em combinações harmoniosas e utilizadas para dar sabor às diversas caldas encontradas em lojas especializadas de café. Tia Maria e Kahlua são dois licores com sabor de café que possuem características bem distintas.

CAFÉ E AMÊNDOA: Depois de torrado, o café assume um dos sabores mais complexos e uma de suas características mais cobiçadas é o toque amendoado – que explica o motivo pelo qual é frequentemente associado a nozes e outras castanhas. Nozes (ver *Café e noz*) é a nota de fruta oleaginosa mais comumente identificada no café, mas a amêndoa (ou o marzipã) também é comum. Mesmo que você não identifique amêndoas em sua xícara de café, ela combina muito bem com um croissant de amêndoas coberto com uma camada generosa de açúcar de confeiteiro. As francesas conseguem comê-lo sem ficar parecendo que acabaram de sair de uma nevasca. Eu não consigo.

CAFÉ E AVELÃ: Se por acaso você visitar uma boa sorveteria na França ou Itália e for acometido por um ataque de ansiedade com tantas opções, não se esqueça: café com avelã, café com avelã, café com avelã!

CAFÉ E CANELA: A canela possui o vigor e a doçura necessários para equilibrar o sabor do café na confeitaria. Em cafeterias no México, não é raro receber um pau de canela para mexer o café. Além de saboroso, dispensa o trabalho de lavar a colher. Uma das receitas mais famosas de Thomas Keller combina donuts polvilhados com açúcar e canela e uma xícara de semifredo sabor cappuccino.

CAFÉ E CARDAMOMO: O modo beduíno de preparar o café árabe. No Marrocos, na Argélia ou mesmo em lojas especializadas em café argeliano no Soho, o café é moído junto com as sementes de cardamomo em proporções iguais (embora cada um possa ajustar a proporção segundo a sua preferência). Beba em pequenas xícaras de café com ou sem açúcar, talvez com uma gota ou duas de água de flor de laranjeira – a especiaria aromática equilibra a acidez do café. Eu combino os sabores em um bolo gelado de café e cardamomo. O cardamomo rende um macio e perfumado pão de ló e a cobertura de café confere um contraste estimulante. Coloque 175g de cada, açúcar e farinha de trigo com fermento, 100g de manteiga em temperatura ambiente, as sementes moídas de 12 bagas de cardamomo, 1 colher (chá) de fermento em pó, 4 colheres (sopa) de leite e 2 ovos em uma tigela e bata bem por 2-3 minutos. Coloque em uma forma redonda de aro removível de 20cm untada e asse a 180°C por 50-60 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Dissolva 2 colheres (chá) de café instantâneo em 2 colheres (sopa) de água quente com algumas gotas de extrato de baunilha. Misture a 125g de açúcar de confeiteiro. O glacê deve ficar fino e transparente, por isso, adicione o líquido aos poucos até atingir uma consistência que permita espalhá-lo. Espalhe o glacê sobre o bolo frio. Repare que o sabor do cardamomo se acentua no dia seguinte.

Café e carne bovina: Carne vermelha cafeinada. Algo para servir aos adeptos mais ferrenhos do estilo de vida saudável. E que tal juntar uns cigarros acesos como guarnição? A sobreposição dos sabores de café torrado e carne cozida é bem aceita e a combinação passou a figurar nos restaurantes mais sofisticados nos últimos anos. Imagino que os *cowboys* passem bem longe da gastronomia molecular, mas é uma tradição incrementar o molho com a sobra de café. O café é um ingrediente popular para temperar ou marinar a carne na América do Sul, mas quando experimentei marinar um filé em café na minha casa, o resultado foi uma carne com sabor opressivo de caça. Desde então preferi servir os dois em momentos diferentes no jantar. Anos mais tarde, porém, em Lisboa, Portugal, conheci um prato chamado bife a café, popular em restaurantes de comida caseira e cantinas, e fui forçada a mudar de opinião. Trata-se de um bife fininho guarnecido com um molho cremoso de café, como se o chef tivesse derramado um pouco do seu expresso no estrogonofe. Era delicioso: o creme de leite amenizou a intensidade do café e da carne, apesar de ter sido necessário um grande esforço para esquecer a associação com glacê de café.

Café e cassis: Uma intrigante e agradável combinação que frequentemente aparece em degustações de vinho. Depois da vindima, a uva escura Lagrein, nativa dos Alpes italianos, captura ambos os sabores. Eu os encontrei logo ao cruzar a fronteira na Alta Saboia, em uma deliciosa torta *vacherin*: camadas de merengue, sorbet de cassis, chantili e sorvete de café salpicado com amêndoas tostadas. É uma forte candidata ao doce mais delicioso que já coloquei na boca. O café tinha a fragrância de grãos recém-moídos e o cassis, aquele toque almiscarado que as frutas processadas invariavelmente perdem pelo excesso de açúcar. Vale a pena experimentar como uma variação da *pavlova* (merengue preparado com café com creme e geleia de cassis levemente adocicada), ou então, bolo de café coberto com geleia de cassis.

Café e cereja: Enquanto o mundo todo se perguntava quem matou Laura Palmer em *Twin Peaks*, de David Lynch, eu só queria me juntar ao agente Cooper no restaurante Double R para tomar um belo café com uma fatia de torta de cereja.

Café e chocolate: Os grãos do café Matari, ou moca, vêm da cidade de Moka no Iêmen. Eles têm um gosto residual de chocolate suave e rico e batizaram as diversas preparações que tentam reproduzir seu sabor acrescentando chocolate a cafés menos exóticos. Em geral, o preparo inclui uma dose de expresso em uma xícara de leite vaporizado e cacau. Pessoalmente, não aprecio esse tipo de combinação de bebidas. Parte do prazer do café é sentir a mesma determinação que associo à personagem de Melanie Griffith caminhando decidida pelas ruas de Manhattan no início do filme *Uma secretária de futuro*. Já o chocolate quente eu associo à Meg Ryan usando um maxi-suéter e segurando uma caneca enorme com as mãos, como que fazendo uma súplica. Não dá para ser determinada *e* vulnerável. Esqueçam as bebidas quentes. Café e chocolate funcionam ainda melhor combinados em mousses, trufas e bolos. Também podem ser usados como coadjuvantes para realçar sabores. Acrescentar um toque de café às receitas de chocolate ajuda a acentuar o sabor do chocolate e vice-versa.

CAFÉ E GENGIBRE: No final do século XVII, os cafés britânicos serviam o café preto com gengibre, cravo, canela ou menta à escolha. Até hoje, no Iêmen, o gengibre é muito usado para dar sabor a um chá preparado com a casca do café. Essa mistura é chamada *qishr* e é servida curta e dourada, com um azedinho capaz de provocar caretas quando consumido junto com um *bint al sahn*, ou bolo de mel. Uma alternativa para os aficionados do café expresso às tradicionais bebidas à base de leite e gengibre oferecidas pelas redes de cafeterias no inverno. Ver *Gengibre e canela*.

CAFÉ E LARANJA: Presença certa no café da manhã. Se tiver acesso, a San Mateo da Sicília, na Itália, faz um doce de laranja com café divino. Certa vez experimentei sorvete de café e laranja queimada, amargo como uma briga de custódia, porém salvo pela doçura do creme de leite. O *tiramisù* de café e laranja também é mais gostoso do que você pode imaginar. Experimente prepará-lo com este licor de laranja e grão de café. Trata-se de uma adaptação da receita de Patricia Wells, na qual ela usa *eau-de-vie*. E me encanta o modo como, por uma imposição arbitrária, ela pede a quantidade exata de 44 grãos de café, nem mais nem menos. Pegue uma laranja graúda e faça 44 cortes ao redor dela. Enfie um grão de café em cada um. Ela então lembrará uma arma medieval ou um fetiche tribal. Coloque 44 cubos de açúcar em um recipiente de vidro. Coloque a laranja por cima e despeje sobre ela 500ml de conhaque, rum ou vodca. Deixe macerar por 44 dias e então esprema o suco da laranja, misture novamente à bebida alcoólica, coe e despeje em uma garrafa esterilizada. Ou ainda, guarde em um local fresco e escuro e esqueça por lá. Quando a garrafa já estiver coberta por poeira uns 444 dias depois, você provará com ceticismo e depois do segundo gole vai se dar conta de que ele é absolutamente delicioso. Com um equilíbrio perfeito, não muito doce e com um sabor de café/laranja complexo e marcante, excelente tanto para encerrar como para iniciar bem o dia.

CAFÉ E NOZ: Sempre achei que as nozes continham um quê de nicotina, o que explicaria o fato de o café e as nozes serem tão compatíveis. Para evitar o consumo de nozes em locais públicos – pode haver alguém alérgico a elas – um bom substituto para o cigarro e o café é uma fatia de bolo de café com nozes. Mas é difícil encontrar um que seja bom. O pão de ló de café precisa ser úmido, a cobertura não pode ser doce demais e deve conter nozes em abundância.

CAFÉ E ROSA: Sabores amargos podem servir como um antídoto ao excesso de doçura dos florais, como a rosa. Eu normalmente não aprecio café turco, intenso e escuro como piche líquido, mas um cubo de manjar turco com essência de rosas traz o equilíbrio necessário.

AMENDOIM

O amendoim cru tem um gosto horrível. Torrado ou frito, ele se torna adocicado, com notas de chocolate e carne, além de um sutil toque vegetal. Trata-se de uma experiência gustativa complexa e prazerosa que combina bem com carnes opulentas, frutos do mar adocicados e frutas ácidas, como maçã e limão. Moído na pasta de amendoim, o doce e o salgado se acentuam com um agradável toque de amargor. Tem quem diga que o bacon

combina com tudo, mas o amendoim sem dúvida é ainda mais compatível e, diferentemente do bacon, tem um enorme apelo internacional e multicultural.

Amendoim e baunilha: Eu tive uma infância feliz, mas com um detalhe: era mais feliz ainda quando encontrava cubos branquinhos de marshmallow sabor baunilha na minha cidade, em Hampshire. Eu costumava pedir, ou até mesmo preparar sanduíches recheados com marshmallow. Era só passar uma camada de marshmallow numa fatia de pão branco e pasta de amendoim na outra, montar o sanduíche e fatiar. Na quarta temporada da série de TV *Os Sopranos*, Christopher Moltisanti pede à mãe para preparar um desses e ela se recusa. Veja o fim que *ele* teve.

Amendoim e brócolis: A pasta de amendoim crocante foi feita para o brócolis, pois os grãos de amendoim ficam retidos por entre as flores fechadas. Comprove você mesmo preparando uma salada com um molho igual ao sugerido em *Amendoim e coco*, na p. 31. Ou, caso tenha capricho para cortar os floretes de maneira uniforme, prepare um *kung pao* – ver *Amendoim e frango*.

Amendoim e canela: Castries Crème é um licor de amendoim com um forte sabor de pasta de amendoim, segundo seu fabricante, que posteriormente apresenta notas sutis de canela picante e açúcar mascavo. Ver também *Amendoim e maçã*.

Amendoim e carne bovina: Assim como o *satay* indonésio, no Peru o termo *anticucho* é uma referência ao processo de grelhar a carne no espeto e não aos ingredientes da receita. Posto isso, a carne utilizada normalmente é o coração de boi, mas o filé tem sido cada vez mais usado. Seja uma ou outra, a carne é marinada no vinagre, alho, pimenta, cominho e orégano, da mesma forma que nos *anticuchos* bolivianos, só que guarnecida com um espesso molho de amendoim e pimenta. Nas duas versões podem-se usar batatinhas intercaladas no espeto. A combinação de carne, amendoim e batata remete ao curry *massaman* tailandês. Segundo David Thompson, esse molho enriquecido com amendoim e engrossado com batata e carne (não só a de boi, mas as de cordeiro e de pato), é o curry tailandês mais trabalhoso – e o mais saboroso.

Amendoim e cenoura: É de Nigella Lawson a receita da salada de cenoura e amendoim Rainbow Room, cujo nome é uma homenagem ao restaurante em que sua mãe comeu algo parecido. Ela mesma admite que a mistura de ingredientes parece estranha, mas funciona, especialmente quando não se poupa o vinagre: sua adstringência corta a oleosidade do amendoim e, combinado ao adocicado da cenoura, confere ao prato uma qualidade tentadora que eu associo às saladas asiáticas ricas em suco de limão. Rale 4 cenouras no ralo grosso e misture com 75g de amendoim salgado, 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto, 2 colheres (sopa) de óleo de amendoim e algumas gotas de óleo de gergelim. Sirva imediatamente.

Amendoim e coco: Uma dupla frequente na culinária da Indonésia. Usada para incrementar pratos à base de arroz, *seroendeng* é feito de coco ralado tostado cozido com cebola, alho e especiarias e depois misturado com amendoim. *Rempeyek kacang* é um salgado frito em imersão feito com amendoim picado misturado a uma massa picante de leite de coco e

farinha de arroz. Em uma das receitas mais famosas, a junção de amendoim e coco dá origem ao molho *satay* e ao molho da salada indonésia *gado gado*. Sem subestimar a salada *gado gado*, trata-se de uma ótima receita coringa para utilizar sobras de legumes e hortaliças. Torre 200g de amendoim sem casca no forno a 190°C por 6-8 minutos. Deixe esfriar e triture num processador de alimentos até moer bem. Adicione 50ml de shoyu, 2 colheres (sopa) de açúcar de palmeira (ou açúcar mascavo), suco de ½ limão, alguns dentes de alho amassados (fritos com 2-3 chalotas) e pimenta a gosto. Pulse até ficar homogêneo. Junte 400ml de leite de coco e torne a pulsar para misturar bem. Use esse molho para temperar uma salada mista com legumes e hortaliças cozidos, branqueados e crus. Batatas cozidas e frias, vagens branqueadas e broto de feijão cru são uma combinação popular, que pode ser enriquecida com cenoura, cebolinha, repolho, pepino ou alface. Ovos cozidos, biscoito de camarão, cebola frita ou tofu são usados como guarnição.

AMENDOIM E CORDEIRO: Na Bolívia, amendoim e cordeiro são um par constante em sopas e cozidos. Na África Ocidental, amendoim e cordeiro são ingredientes do *mafe* (ver *Amendoim e tomate*) e na Tailândia, do tradicional curry *massaman* (ver *Amendoim e carne bovina*). E há ainda o *satay*, originário do sudeste asiático, que consiste de cubinhos de cordeiro no espeto, grelhados e servidos com um molho de amendoim. O termo *satay* se refere à técnica de preparo que inclui grelhar o alimento no espeto com fogo de carvão, seja qual for a combinação de sabores. No ocidente, costuma-se esperar que o *satay* venha guarnecido por um molho de amendoim, mas na Indonésia ele pode ser servido com *kecap manis* ou uma mistura de tomate e pimenta. O *satay* pode ser preparado com os mais variados ingredientes: carne bovina, cordeiro, cabra, frango, frutos do mar, carne de pato moída, miúdos de boi, carne de búfalo, tofu ou qualquer coisa que possa ser enfiada no espeto.

AMENDOIM E FRANGO: Os obsessivos compulsivos podem encontrar conforto na receita chinesa do frango *kung pao*, da região de Sichuan, em que amendoim é servido com frango, pimenta e cebolinha picados do mesmo tamanho do amendoim. Depois de salteados, todos os ingredientes, exceto a pimenta, assumem um tom dourado uniforme, mascarando o contraste na boca entre o frango macio e suave e a opulência e crocância do amendoim no molho apimentado. Corte 2 peitos de frango em cubos de 1cm e coloque-os em uma mistura de 1 colher (sopa) de shoyu light, 2 colheres (chá) de vinho Shaoxing, 2 colheres (chá) de amido de milho e ½ colher (chá) de sal. Deixe marinar enquanto fatia a parte branca de 6 cebolinhas em pedaços de 1cm e em seguida faça o mesmo com 6 pimentas chilli secas (retire as sementes para reduzir a ardência). Misture 1 colher (sopa) de açúcar, 1 colher (sopa) de vinagre de arroz, 2 colheres (sopa) de água, 1 colher (chá) de amido de milho, 1 colher (chá) de shoyu light, 1 colher (chá) de molho de ostra e 1 colher (chá) de óleo de gergelim e reserve. Aqueça um pouco de óleo de amendoim em uma panela wok e refogue a pimenta com cuidado para não queimar. Junte o frango e doure. Em seguida, adicione 2 dentes de alho fatiados, um pedaço de 2cm de gengibre fresco picadinho e a cebolinha. Salteie bem até o frango cozinhar por igual. Junte o molho e cozinhe até engrossar e ganhar brilho. Acrescente então um punhado generoso de amendoim torrado sem sal, mexa rapidamente e sirva. Se preferir, substitua por

castanha-de-caju, mas o amendoim é a opção mais autêntica. Eu tenho um carinho especial por frango com castanha-de-caju, pois foi o primeiro prato chinês que comi. Quando o descrevi para minha mãe, minha cabecinha de 9 anos penou para transmitir seu caráter inusitado. Como descrever um broto de feijão? Ou uma castanha, com sua consistência incomum e firme de batata crua? Ou o caldo viscoso e salgado em que são servidos? Eu não conhecia nada disso. Eu nunca tinha visto nenhum deles e continuei sem ver, pois depois de comprá-los nós comemos no carro, em um estacionamento, depois de escurecer. As janelas ficaram embaçadas com o vapor dos ovos fritos. "O arroz tinha ervilhas", foi só o que consegui dizer. Ver também *Amendoim e cordeiro*.

AMENDOIM E LIMÃO: Pacotinhos de amendoim com sabor limão ou limão e pimenta são muito populares no México, onde também é possível encontrá-los frescos em feiras, fritos com pele em gordura de porco e servidos bem quente em um copo regado com suco de limão. Amendoim e limão também formam uma dupla constante na Tailândia e no Vietnã, onde são usados para guarnecer pratos à base de macarrão oriental, sopas e saladas. Tal qual o vinagre na salada Rainbow Room da Nigella Lawson (ver *Amendoim e cenoura*), o suco adstringente serve para equilibrar a gordura das leguminosas.

AMENDOIM E MAÇÃ: Uma maçã ralada ou fatiada num sanduíche de pasta de amendoim é uma boa alternativa para substituir a geleia ou compota no sanduíche da criançada. Correção à parte, uma maçã ácida tipo Granny Smith propicia um contraste mais refrescante que uma geleia açucarada. Maçãs ficam especialmente deliciosas com pasta de amendoim com canela e passas como a da marca Peanut Butter & Co, e nada mal com a versão deles com xarope de bordo também. Procure em lojas de produtos importados ou mesmo na cafeteria que a marca mantém no bairro do Greenwich Village, quando for a Nova York.

AMENDOIM E MARISCO: O molho do *satay* consegue transformar um espetinho magro de camarão ou mexilhões numa rica iguaria. No opulento vatapá baiano, os frutos do mar são cozidos num molho de amendoim e coco engrossado com pão. Quando misturados, o camarão e o amendoim compartilham do adocicado das leguminosas, delicioso até quase ser enjoativo.

AMENDOIM E PEPINO: Na Índia, o *khamang kakadi* mistura pepino sem casca e cortado em cubos, amendoim torrado e moído, pimenta verde fresca picadinha e coco ralado. Ele é temperado com suco de limão, sal, açúcar e cominho, ou, às vezes, com um óleo com mostarda em grãos, aquecido até as sementes estourarem, liberando todo seu sabor. Sirva como *chutney*.

AMENDOIM E TOMATE: Parceiros no *mafe,* um tradicional cozido africano ocidental. O *mafe* pode ser preparado com frango, carne de cabra ou bovina e uma variedade de legumes, mas o molho de amendoim e tomate é indispensável. A seguir, você encontrará não uma receita propriamente dita, e sim uma espécie de guia. Refogue uma cebola grande picada no óleo, até murchar. Junte alguns dentes de alho picadinhos e algumas pimentas chilli picadinhas. Coloque cerca de 1kg de carne inteira ou cortada em cubos e deixe dourar. Acrescente uma lata de tomate, 2 colheres (sopa) de extrato de tomate, uma folha de

louro e 125g de pasta de amendoim diluída em 500ml de caldo ou água quente. Ferva em fogo brando por cerca de 1 hora e depois acrescente um pimentão verde e alguns tubérculos (cenoura, batata-doce, abóbora, inhame – o equivalente a 4 cenouras grandes) picados em cubinhos. Continue a cozinhar até começarem a amolecer. Mexa bem e sirva com arroz, couscous ou painço.

2 O *créme fraîche* não é comercializado no Brasil. Ele é um ingrediente francês, um creme de leite fresco envelhecido, com um sabor ligeiramente ácido. Pode ser substituído por sour cream ou iogurte, mas também é possível prepará-lo em casa com creme de leite fresco e sour cream. (N. da E.)

CARNES

Frango

Porco

Morcela

Fígado

Carne bovina

Cordeiro

FRANGO

O frango tem fama de insosso – a magnólia dos alimentos – e mesmo assim, resistindo a 40 dentes de alho (ver *Alho e frango*) ou temperos robustos como alecrim, tomilho e limão, fica suculento. As extremidades bem-trabalhadas – coxas e sobrecoxas – são as mais saborosas, principalmente quando preparadas com a pele e os ossos. É o filé de peito, sem pele e sem osso, em especial de aves confinadas, que rendeu ao frango sua reputação ruim. É como um tofu desidratado para os carnívoros. O máximo que se pode dizer dele é que dá textura aos pratos sem atrapalhar os sabores protagonistas dos molhos – salgado, doce, acastanhado, frutado, picante, e até mesmo com sabor de peixe. Este capítulo também fala de peru, ganso, codorna e ocasionais aves de caça. E cisne.

FRANGO E ABACATE: Um bom par, ainda que um pouco insosso e saudável, como aqueles casais convencidos correndo juntos no parque. Coloque o frango na brasa e as coisas tomam outra dimensão. Ou acrescente alguns pinolis torrados e um punhado de uvas-passas, espalhe sobre verduras frescas e tempere com algo de sabor ácido.

FRANGO E BATATA: Eu me apaixonei nas Antibas, na Côte d'Azur, não por um salva-vidas de maiô listrado, mas sim por uma modesta rotisserie portátil. Caminhando pela rua Aubernon, eu me detive repentinamente diante de um belo aparelho de latão e ferro preto, mais parecendo uma escultura de Jean Tinguely, só que com cheiro de frango assado. Fileiras de aves levitando em estágios variados de preparo, da pele crua arrepiada ao dourado, atingindo o topo de sua rota elíptica apenas para cair com a força da gravidade, num sacolejo que liberava pingos de gordura derretida. O aparelho produzia um efeito hipnótico semelhante aos fliperamas dos parques de diversão, como se, ao enfiar um frango cru na abertura superior, um frango assado caísse na prateleira inferior. Na verdade, a bandeja da parte inferior estava repleta de batatas coradas. Pode haver coisa mais deliciosa no mundo? Frango e batatas assadas talvez, ou frango com batatinha à moda portuguesa, mas havia algo particularmente irresistível na batatinha crocante do fundo da rotisserie, boa de mastigar e pecadoramente envolta na gordura derramada pelos frangos acima.

FRANGO E CAVIAR: No romance *A redoma de vidro*, de Sylvia Plath, a personagem Esther Greenwood, durante um almoço festivo, elabora um plano para monopolizar uma travessa inteira de caviar. Ela observa que, quando alguém demonstra certa dose de arrogância ao cometer uma gafe à mesa, as pessoas tendem a achar que se trata de uma pessoa original em vez de mal-educada: "Disfarçada pelo estalar dos copos de água, dos talheres e da porcelana fina, enchi o prato com fatias de frango e as cobri com uma camada farta de caviar, como se estivesse passando manteiga de amendoim numa fatia de pão. Daí, peguei as fatias de frango com a ponta dos dedos uma a uma, enrolei para que o caviar não escapasse e então comi."

FRANGO E CEBOLA: Brillat-Savarin escreveu que "as aves são para a culinária o que a tela é para o artista". A neutralidade do frango vai bem com o alho-poró, um vegetal nativo da Suíça e não do País de Gales, como muitos pensam, segundo a *Enciclopédia de economia doméstica* (1855). Agrade a todos (à parte os vegetarianos) com uma sopa de frango e alho-poró – um prato típico escocês que leva alho-poró, ameixas e caldo de frango.

FRANGO E COENTRO: O coentro é muito usado em pratos à base de frango na culinária tailandesa, como o curry verde, e na culinária vietnamita o *rau ram* (ou "hortelã quente") é usado nas saladas de frango e rolinhos primavera. Mesmo sem parentesco botânico com o coentro, o *rau ram* tem um sabor semelhante, apenas mais apimentado e cítrico. Na Malásia é conhecido como erva *laksa* por causa da sopa de macarrão oriental *laksa lemak*, que sempre o leva como guarnição.

FRANGO E COGUMELO: *Grifola frondosa*, ou maitake, é uma variedade de cogumelo cuja aparência lembra um frango com as penas eriçadas. Já o cogumelo frango-do-bosque, *Laetiporus sulphureus*, mais achatado, tem aparência e textura que lembram de fato a carne de frango, embora haja controvérsias a respeito da semelhança entre os sabores. Junte um punhado ou dois desses cogumelos ao seu frango e eles acrescentarão um toque de carne de caça, que fará a sua ave parecer que veio realmente do bosque em vez da prateleira do meio da geladeira. Junte-os a uma perdiz ou um faisão cozido lentamente e você praticamente poderá ouvir o som dos gravetos se partindo sob seus pés. Um molho cremoso à base de cogumelos morel e frango é uma combinação menos rústica; o morel é considerado um ingrediente mais próximo das trufas por sua complexidade e refinamento de sabor. Assim como as trufas, há as variedades branca e preta, ambas "sublimes", segundo Richard Olney, um autor gastronômico norte-americano, já falecido. Para ele, os cogumelos morel secos são bons para molhos e terrinas, mas nem se comparam aos frescos. É de consenso geral que o processo de desidratação retira parte do sabor adocicado de mel do morel. Fresco ou seco, preto ou branco, os cogumelos morel devem ser cozidos.

FRANGO E LIMÃO: Frutas cítricas e frango são um par comum em cozinhas do mundo todo. Eu adoro o azedinho do suco de limão em sopas de frango condimentadas como a famosa *sopa de lima* da península de Yucatán. Frango desfiado, pimenta e tiras de tortilla servidas num caldo de frango e tomate temperado com canela, alho, pimenta-da-jamaica e pimenta-do-reino, finalizado com uma generosa porção de suco de limão e coentro. Ver também *Limão-siciliano e frango*.

FRANGO E NOZ: Castanhas e nozes moídas são uma ótima base para um ensopado, e além de contribuir com seu sabor levemente amanteigado, também absorvem o sabor substancial da carne e especiarias produzindo um imponente molho. Os populares *kormas* do norte da Índia (e de cada restaurante especializado em curry no mundo) têm como base amêndoa moída, castanha-de-caju ou coco, uma concepção que data da época dos Moguls. O mesmo princípio se aplica ao prato turco de frango circasiano. O frango *poché* é desfiado e servido na temperatura ambiente em um molho preparado com cebola, alho, noz moída, pão embebido e um pouco de canela ou coentro em pó. Na Geórgia, o *satsivi* é preparado com frango, peixe ou legumes cozidos em uma mistura de nozes e uma longa

lista de especiarias, incluindo canela, cravo, coentro, páprica e pimenta-de-caiena. Diferentemente do frango circasiano, as nozes não são incrementadas com pão, mas, para equilibrar, é adicionado um sabor ácido como vinagre ou suco de romã – tal qual no *fesenjan* iraniano, por vezes preparado com frango, mas em geral, com pato. A mistura do toque tânico das nozes e da romã contrasta saborosamente com a gordura do pato. Ver também *Amêndoa e frango*.

FRANGO E PASTINACA: A pastinaca assada é um excelente acompanhamento para o frango assado e, no hemisfério norte, ela é servida com o tradicional peru de Natal. Alguns cozinheiros juram que a pastinaca dá mais sabor ao caldo de frango, mas caso não tenha acesso a ela, o chef Robert Reid conta que uma pitada de curry em pó pode elevar seu caldo no nível subliminar, enquanto algumas lâminas de cogumelo conferem mais substância. Assim como o pé de frango, que também confere um resultado final com uma textura mais gelatinosa. Comprovar isso é barato e fácil, basta uma passadinha num açougue ou feira. Na falta dela, use cenouras.

FRANGO E PERA: Combinar frango e pera pode não parecer grande coisa, mas cozidos lentamente num bom caldo com bacon e chalotas, perdiz e pera são excelentes. A pera em pedaços absorve o rico líquido do cozimento, mas retém sua doçura frutada sutil. Para a ceia de Natal, aqueça 1 colher (sopa) de óleo em uma caçarola grande e doure 4 perdizes pequenas. Reserve as aves e, na mesma panela, refogue 150g de bacon defumado picado com 25g de manteiga, 20 chalotas, 4 peras sem miolo descascadas e cortadas em quartos e 1 dente de alho picado. Quando as chalotas estiverem douradas e macias, volte as perdizes à panela e acrescente cerca de 150ml de caldo de frango quente. Tempere, tampe e leve ao forno a 160°C por 20-25 minutos. Você pode servir essa receita na própria panela, mas o ideal é retirar as perdizes e deixá-las descansar cobertas com papel-alumínio, enquanto leva a caçarola de volta ao fogo para misturar 200g de castanha cozida e descascada até que estejam bem aquecidas. Cinco anéis dourados de bolinhos de maçã rendem uma perfeição de pudim – ver *Baunilha e maçã*.

FRANGO E PIMENTA: Os portugueses foram a Moçambique e voltaram com o frango *peri peri* (ou piri piri), um prato simples de frango grelhado na brasa, marinado em óleo, pimenta, sal e suco cítrico. *Peri peri* é um termo africano genérico para a pimenta, mas geralmente se refere a um tipo de pimenta malagueta (*Capsicum frutescens*). Depois de pegar a receita para si, os portugueses a exportaram para as colônias, incluindo Goa, onde é muito popular. A diáspora do *peri peri* foi acelerada nos últimos anos pela cadeia de restaurantes sul-africana Nando's, que desde 1987, ao notar a grande preferência da clientela por seu frango capaz de arrancar lágrimas, abriu lojas em cinco continentes. Ver também *Gengibre e pimenta*, e *Amendoim e frango*.

FRANGO E PIMENTÃO: Uma das combinações mais fáceis e irrefutáveis deste livro. Retire as sementes de 6-8 pimentões (vermelho, amarelo, laranja, menos verde), pique em pedaços graúdos e coloque em uma panela grande antiaderente com 8 coxas de frango, com pele e de preferência com osso. Leve ao fogo moderado. Acompanhe com atenção nos primeiros 10 minutos, mexendo de vez em quando para que não grudem na panela. Só quando o pimentão começar a soltar suco você poderá se afastar. Tampe a panela e cozinhe no fogo

moderado por 30 minutos ou até que a panela esteja cheia até a metade com um caldo doce e gordo, com um tom outonal. Parece até milagre, espere para ver – é inacreditável a complexidade do molho suculento formado a partir de dois únicos ingredientes. Tempere e sirva com arroz, couscous, pão francês ou o que mais lhe agradar para ajudar a limpar o prato.

FRANGO E QUEIJO DURO: Na década de 1980 assistimos à moda do frango à Cordon Bleu, um prato pouco equilibrado de peito de frango desossado e sem pele, recheado com fatias de queijo *gruyère* e presunto. Esta receita de *poulet au comté* é um avanço, pois graças à presença da pele e dos ossos, o peito assado tem qualidade suficiente para contrastar o sabor frutado, caramelado e amendoado do queijo. Corte 1 frango em 4 pedaços e polvilhe-os levemente com farinha de trigo temperada. Doure os pedaços na manteiga, retire da panela e mantenha aquecido. Acrescente à gordura na panela 300ml de vinho branco seco e 2 colheres (sopa) de mostarda forte. Coloque os pedaços de frango em um refratário, despeje o molho por cima e asse por 40 minutos a 200°C, virando algumas vezes. Polvilhe com 100g de queijo *comté* ralado fino e volte ao forno por 5 minutos para gratinar. Sirva com batatas cozidas ou arroz.

FRANGO E QUEIJO MACIO: Abra um peito de frango ao meio, recheie com cream cheese, envolva em fatias de presunto de Parma e asse a 200°C por 30 minutos. É absurdamente fácil de preparar, e o resultado é um contraste divino entre o presunto crocante e o queijo derretendo no interior da carne. E por falar em crocante e derretendo, se tiver um pouco mais de tempo livre, não deixe de preparar as deliciosas coxinhas, uma iguaria brasileira sem igual. Prepare uma massa cozida com farinha e caldo de frango, modele em bolinhas enquanto ainda estiver morna e amasse na palma da mão formando círculos. Recheie o centro com um pouco de frango desfiado e uma colher (chá) de cream cheese ou requeijão cremoso. Até aqui é fácil. Agora se torna um pouco mais trabalhoso. Una as pontas da massa encobrindo totalmente o recheio e modele a coxinha, arredondada na base e bicuda na outra extremidade. Em seguida, passe no ovo batido, empane na farinha de rosca e frite por imersão até dourar por igual. As coxinhas se enquadram na categoria dos salgadinhos e pedem apenas um pouquinho de molho de pimenta, uma cerveja geladinha e vontade de comer.

FRANGO E ROSA: O frango acompanhado de pétalas ou água de rosas era popular nas culinárias mongol, moura e medieval inglesa. No romance de Laura Esquivel, *Como água para chocolate*, a heroína Tita leva sua irmã, Gertrudis, a uma experiência orgásmica com uma iguaria preparada com pétalas de rosa e carne de codorna. Brillat-Savarin teria reprovado. Para ele, o sabor da codorna é o mais requintado, mas também o mais fugaz dentre todas as carnes de caça; por isso mesmo, servi-la de outro modo que não simplesmente assada ou no papilote é uma barbaridade. Caso você compartilhe dessa opinião, talvez descubra que o frango pode ser um substituto viável para a codorna em receitas que levam molho. Muitos cozinheiros concordam. Os psicólogos Hollingworth e Poffenberger alegam que privadas da faculdade tátil, a maioria das pessoas não consegue distinguir entre os sabores do frango, do peru e da codorna. Mas a sensibilidade tátil não

é algo a menosprezar. Será que Gertrudis teria a mesma experiência prazerosa com um peito de frango sem pele que atacando uma coxinha de codorna grudenta?

Frango e sálvia: A sálvia, normalmente usada com cebola em recheios ou molhos, acentua o salgado do frango, embora a carne do peru consiga assimilar melhor a pungência desta erva. A sálvia ainda casa bem com carne de ganso, ave com mais teor de gordura, com a qual a sálvia possui ótima afinidade, como ressaltado por Harold McGee. O ganso recheado com sálvia e cebola e guarnecido com molho de maçã era um prato natalino típico no Reino Unido, do reinado de Elizabeth I à Segunda Guerra Mundial – ainda que ao final da era vitoriana a maioria das pessoas, em especial no sul da Inglaterra, tenha passado para o peru. A própria rainha Vitória não gostava de nenhuma das duas aves, preferindo carne bovina ou uma fatia de cisne assado. A título de curiosidade, Peter Gladwin, chef de Elizabeth II, compara a carne escura e dura do cisne a um ganso malnutrido.

Frango e tomate: Depois que a gente cresce, mergulhar nuggets com formatos divertidos no ketchup não tem a mesma graça. Tomate e frango formam um par definitivo no frango *tikka masala* e no frango à caçadora – que aliás, lamentavelmente, não é invenção de colonos sicilianos voltando para o lar com uma braçada de frangos selvagens pendurada na cintura, e sim uma receita inglesa da década de 1950, ensinada pelas mães às filhas virtuosas na esperança de que elas atraíssem um marido nem aventureiro demais, nem tampouco um cosmopolita desconfiado que se opusesse aos pedaços de frango besuntado em ervas servidos com molho de tomate.

Frango e tomilho: O tomilho é muito usado para temperar o frango assado, enfiado por sob a pele ou dentro da carcaça. Colocar o frango na salmoura antes de assá-lo, no entanto, deixa a carne mais úmida e confere mais intensidade de sabor, pois além de o sal penetrar na carne, a salmoura pode ser temperada com ervas, especiarias e/ou vegetais. Coloque 70g de sal marinho e 4 colheres (sopa) de açúcar em uma panela com 500ml de água e uma dúzia de ramos de tomilho (ou 1 colher de sopa de tomilho seco), esquente em fogo brando até dissolver e depois deixe esfriar. Junte 1,5 litros de água fria à água salgada e leve à geladeira. Quando a salmoura estiver boa e fria, lave o frango e coloque-o em um saco próprio para assados, grande o suficiente para acomodá-lo totalmente mergulhado na salmoura. Despeje a salmoura e então sele o saco, retirando o máximo de ar possível. Deixe na geladeira por 4-8 horas, movimentando-o vez ou outra. Lave o frango em água fria antes de secá-lo bem. Ele poderá ser assado como de costume logo a seguir ou depois de 1-2 dias, conservado coberto na geladeira.

Porco

Apesar da restrição por duas das mais representativas religiões, a carne suína é a mais consumida no mundo. Ela é menos salgada e mais adocicada que a carne bovina. Assada, a boa carne de porco apresenta uma combinação de sabores da floresta e da fazenda, que podem ser acentuados com alho, cogumelo, repolho, batata e ervas robustas ou

contrastados com a acidez da maçã. Erva-doce, pimenta-branca e cebolas cozidas realçam sua suculência. Lembre-se de que a cor da carne é um indicador da quantidade de exercício permitida ao animal; ainda crua, a carne de porco no auge do sabor apresenta uma saudável coloração rosada. Se ela lembrar a cor de pano de prato encardido, sem dúvida não terá visto muita ação.

Porco e aipo: Muitos notam uma semelhança do aipo com o anis e a erva-doce, e sem dúvida eles compartilham a mesma afinidade com a carne de porco. As sementes de aipo são muito usadas na charcutaria, em linguiças de fígado e bolos de carne. Os talos do aipo são refogados com cubos de carne de porco, cebola, vinho branco e caldo e engrossados com *avgolemono* (ver *Ovo e limão-siciliano*) no cozido grego *hoirino me selino*. Ver também *Presunto cru e aipo*.

Porco e alho: Combine a carne de porco com uma farta quantidade de alho: eles foram feitos um para o outro. *Adobo*, um cozido filipino tido como seu prato nacional, mistura muito alho com carne – em geral, carne de porco –, vinagre, shoyu, folhas de louro e pimenta em grãos. Para um preparo rápido e fácil de *adobo*, basta colocar todos os ingredientes em uma panela, deixar ferver e cozinhar no fogo brando, tampado, até que a carne fique macia – cerca de 1h30. Há também um outro método que dá um pouco mais de trabalho, mas o resultado é bem mais saboroso. Marine por até 24 horas 500g de paleta ou barriga de porco cortada em pedaços, um bulbo de alho (reserve 4 dentes inteiros) amassado, 4 colheres (sopa) de shoyu, 125ml de vinagre de arroz, 1 folha de louro e 1 colher (chá) de pimenta-do-reino moída na hora (para um sabor um pouco diferente mas igualmente delicioso, você pode usar um vinagre balsâmico mais barato ou vinagre preto chinês em vez de vinagre de arroz). Passe para uma panela, junte água suficiente até cobrir, deixe ferver, tampe e cozinhe até a carne ficar macia. Coe, despeje o caldo em uma panela e ferva até reduzir a um molho espesso. Enquanto isso, aqueça um pouco de óleo de amendoim em uma frigideira e frite os pedaços de carne de porco. Quando estiverem crocantes, coloque-os de volta no caldo. Por fim, amasse os 4 dentes de alho reservados, frite até dourar e junte à panela. Ferva por uns minutinhos e sirva com arroz ou, melhor ainda, com *sinagong* – arroz frito no alho. É só fritar o arroz cozido frio com alho amassado, cebola picada miudinha e um pouco de shoyu.

Porco e amendoim: Amendoim e porco são um par constante na versão norte-americana do *dan dan noodles*, embora o amendoim não faça parte da versão chinesa autêntica. A minha é uma adaptação da versão adaptada e por isso poderia ser chamada de macarrão oriental com carne de porco picante e amendoim. Pique grosseiramente 100g de amendoim torrado salgado. Aqueça 1 colher (sopa) de óleo de amendoim em uma frigideira e refogue um pouco de pimenta-calabresa a gosto. Cuide para não queimar. Junte 300g de carne de porco moída misturada com 1 dente de alho amassado e refogue lentamente até dourar e cozinhar por igual. Escorra o excesso de gordura, volte ao fogo e polvilhe com 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo e 1 colher (sopa) de shoyu. Incorpore grande parte do amendoim picado. Em uma panela separada, cozinhe 4 porções de macarrão oriental em 700ml de caldo de frango temperado com 2 colheres (sopa) de shoyu e 1 colher (chá) de óleo de gergelim. Coloque um pouco de óleo condimentado com

pimenta na base de 4 tigelas de sopa. Com uma escumadeira, divida o macarrão entre as 4 tigelas, junte algumas colheres de caldo a cada uma e coloque o porco refogado por cima. Guarneça com o restante do amendoim picado e rodelas de pimenta fresca.

Porco e anis: De quanto tempo você dispõe? Três horas? Cozinhe um pedaço de 2kg de barriga de porco com os ingredientes do caldo aromático mencionado em *Anis e peixe branco*: coloque a carne de porco inteira em uma panela refratária com uma tampa justa, junte 2 litros de água e deixe cozinhar lentamente, no fogo brando, retirando a escuma até ela não mais se formar. Acrescente os demais ingredientes, tampe e leve ao forno. Asse a 130°C, por 2-3 horas. Estará pronto quando a carne soltar facilmente ao ser espetada. Reserve a carne enquanto apura o molho de volta no fogo para reduzir. Sirva a carne em pedaços com arroz branco, o molho e guarnecida com alguma erva fresca, como coentro ou cebolinha picada. Tem só uma hora? Pegue um lombo de porco, enfie pedaços de alho por toda a superfície, pincele com azeite, salpique com 1 colher (chá) de semente de erva-doce moída e leve ao forno a 220°C, por 30 minutos. Se quiser, faça uma base com erva-doce sob a carne. Meia hora? Prepare um molho de massa com saborosas linguiças calabresas – ver *Porco e tomate*. Cinco minutos? Desembale as rosadas fatias de *finocchiona* temperada com erva-doce que você comprou para o lanche e dobre cada uma em diferentes formatos para serem comidas uma a uma.

Porco e bacon: O bacon é como o irmão mais velho e mais experiente do porco. Eles se unem no café da manhã completo britânico (bacon e linguiça), no francês *choucroute garnie* (bacon, joelho de porco, paleta de porco, porco defumado e salsichas das variedades Frankfurt, Strasbourg e Montbéliard) e no surpreendentemente delicioso cozido de feijão asturiano, conhecido por *fabada* – ver *Morcela e porco*. O bacon avermelhado confere um colorido à carne de porco pálida e mais um toque salgado, que lembra um caldo. O porco na torta de carne de porco pode apresentar uma aparência pálida e insossa caso não seja misturado ao bacon para ganhar um toque rosado: 1 parte de bacon para 3 partes de carne de porco funciona bem. Ver também *Porco e ovo*.

Porco e batata: Uma combinação salgada muito popular na forma de linguiças e purê, linguiça com salada de batata e um assado suculento à toscana – ver *Alecrim e porco*. No Peru, eles são encontrados na *carapulcra*, um cozido à base de batata desidratada, pimenta e amendoim. E na Coreia, uma sopa muito condimentada chamada *gamtajatang* leva costela de porco com batata e costuma ser servida tarde da noite para curar a ressaca da cerveja.

Porco e brócolis: O brócolis ramoso é muito popular no sul da Itália. Diz-se que ele tem um toque mais amostardado e picante que o brócolis japonês, e eu diria que ele tem um traço ferroso e um toque salgado de alcaçuz. E devido à sua semelhança com o anis, ele fica perfeito com linguiça toscana (em geral, temperada com pimenta e erva-doce). Há várias formas para se preparar esta receita. Às vezes os brócolis são cozidos com massa, ou tudo é colocado ao mesmo tempo na panela. Algumas receitas determinam que a linguiça seja usada inteira, outras que a sua carne seja retirada da tripa e outras tantas que a linguiça seja cortada em rodelas. Eu prefiro a última alternativa, cozinhar as rodelas lentamente no azeite. Quando parte da gordura for liberada, junte o brócolis picado e

refogue com as rodelas de linguiça por 15-20 minutos. Uma colher (sopa) de água do cozimento da massa pode ser acrescentada esporadicamente ao molho, para obter um caldo suculento que é absorvido pelos floretes. Sirva com massa tipo orecchiete, cujo formato de "orelha" permite que a massa fique cheia das pequenas flores verdinhas do brócolis, como se fossem minissaladeiras.

PORCO E CARNE BOVINA: No filme *Os bons companheiros*, o personagem Vinnie comenta que uma almôndega perfeita requer três tipos diferentes de carne moída. "Não pode faltar carne de porco. Ela é quem dá o sabor." Mas a carne bovina também confere sabor, embora sejam notas mais escuras e ferrosas se comparadas ao fundo mais claro e adocicado do porco. A vitela está lá para dar textura. Nos Estados Unidos, é possível comprar o trio já misturado, normalmente em proporções iguais, na forma de bolo de carne ou como mistura para almôndegas. O sabor e a textura do ensopado de carne pode ser enriquecido com a adição do torresmo – guarde um pouco quando for assar um joelho de porco, mesmo que isso signifique menos pururuca. E a banha de porco dificilmente é superada quando se trata de dourar a carne para preparar um assado.

PORCO E COCO: O prato vietnamita *thit heo kho tieu* consiste de carne de porco caramelada cozida lentamente na água de coco (não o leite) e molho de peixe. Ovos cozidos são acrescentados no final. O chef australiano Raymond Capaldi oferece uma versão menos rústica da combinação – *noodles* de coco servido com uma bela porção de barriga de porco gelatinosa. E se por acaso imaginou um macarrão de arroz cozido em leite de coco, enganou-se; os *noodles* são feitos à base de leite de coco, óleo apimentado, açúcar de palmeira e agár-agár para dar consistência. Eles ficam espessos como tirinhas de alcaçuz e brancos como tinta fresca. O prato é guarnecido com ervas típicas vietnamitas, como hortelã e coentro, e servido com *laksa* à vinagrete.

PORCO E COENTRO: Em Portugal, o coentro é a erva mais usada e o termo "coentrada" no cardápio significa que o prato foi cozido com uma farta quantidade do tempero. Uma receita bastante conhecida é a orelha de porco com coentro e alho, temperada em óleo e vinagre e servida fria. Mas se a consistência da orelha de porco lhe parecer um tanto borrachuda, pense na capacidade do coentro de cortar a gordura de pratos asiáticos como o *roujiamo*, um sanduíche de carne quente vendido como lanche de rua na China. Originário da província de Shaanxi, ele pode levar vários ingredientes, mas a combinação mais comum é carne de porco assada no recheio do pão sírio com muito coentro fresco e um pouco de pimentão.

PORCO E COMINHO: A carne de cordeiro costuma casar bem com sabores que lembram os aromas de seu habitat – forrageiro, herbáceo, relvado. Da mesma maneira, o porco é complementado pelo sabor rústico do cominho. Salpique um lombo de porco ou algumas bistecas besuntadas com óleo e cominho antes de prepará-los ou deixe que descansem nessa fantástica marinada. Misture 1 colher (chá) de mel, 2 colheres (chá) de cominho em pó, 5 colheres (sopa) de vinho tinto, 2 colheres (sopa) de azeite e 1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto em um saco médio para congelamento. Coloque a carne de porco, acomode-a e feche bem. Conserve na geladeira por algumas horas antes de prepará-la.

PORCO E NABO-REDONDO: O preparo mais adequado para o nabo- redondo é como purê sob uma boa porção de carne assada regada com um molho espesso. Não há sentido em preparar este prato com refinamento; é uma receita rústica como comida de fazenda. Experimente usar a perna do porco (a paleta dianteira gorda é mais adocicada que o pernil) ou as bochechas do porco. Ambas são utilizadas no preparo da linguiça e são ideiais para serem assadas lentamente.

PORCO E OVO: A dupla aparece na versão frita ou até mesmo no McMuffin de linguiça do McDonald's, mas nenhum chega perto, visualmente, da torta de porco: a camada fina de massa folhada envolvendo outra de gordura brilhante, as nuances rosadas do retângulo de carne de porco e bacon e os cortes transversais em ovos cozidos. Deve ser a semelhança com a precisão da Pop Art que tanto me atrai, porque eu aprecio da mesma maneira os ovos escoceses. Bons exemplos de ambos são difíceis de achar. Melhor fazer o seu próprio. Para 4 ovos escoceses, moa 200g de paleta de porco e 75g de toucinho fresco e tempere. Divida em quatro e, com as mãos umedecidas, modele em bolinhas e abra uma cavidade em cada uma. Polvilhe 4 ovos cozidos descascados com farinha e coloque-os com a parte maior para baixo em cada cavidade. Ajeite a carne ao redor dos ovos, sem deixar espaços vazios. Mergulhe no ovo batido, depois na farinha de rosca e frite em imersão por 7-8 minutos, virando algumas vezes para dourar por igual. Uma ótima variação é preparar ovos de codorna à escocesa, melhor ainda se você conseguir outra pessoa para descascá-los. Ver também *Morcela e ovo*.

PORCO E PEIXE GORDUROSO: "A enguia combina muito bem com carne de porco, pois está para os peixes como o porco está para os quadrúpedes", escreveu Norman Douglas em *Venus in the Kitchen*, *ou Love's Cookery Book*, antes de dar uma receita de leitão recheado com enguias. Para um jantar romântico, colocar uma enguia dentro de um leitão é forte competição para as lagostas de Alvy e Annie Hall. Douglas sugere rechear um leitão de 10-15 dias com grandes pedaços desossados de enguia lavadas com vinagre, pimenta-do-reino em grãos, cravos e sálvia.

PORCO E RUIBARBO: O *chutney* de ruibarbo é um acompanhamento clássico da costeleta de porco e mais recentemente tem sido servido em churrascos e receitas asiáticas. O sabor azedinho e frutado do ruibarbo assimila bem combinações complexas de condimentos e consegue sobressair em molhos doces e salgados.

PORCO E TOMATE: A acidez do tomate contrasta deliciosamente com a gordura adocicada da carne de porco. Cortadas em rodelas e cozidas no tomate, as boas linguiças italianas (com erva-doce, se você encontrá-las) se desmancham no caldo, formando um *ragù* rico e encorpado que normalmente precisaria de duas horas para chegar ao mesmo resultado. Refogue um pouco de alho no azeite e junte 4 linguiças em rodelas. Doure bem e então acrescente uma lata de tomates sem pele. Desmanche os tomates com uma colher e use o caldo para ajudar a soltar os pedacinhos deliciosos de linguiça grudados no fundo da panela. Tempere e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos. Sirva com massa, polenta, pão ou arroz. Na Tailândia, o tomate é usado para adoçar o *nam prik ong*, um patê cozido preparado com uma pasta frita de pimenta, capim-limão, chalotas, alho, pasta de camarão, tomate picado grosseiramente e carne de porco moída temperada com

molho de peixe e açúcar de palmeira. Ele é consumido com legumes crus e cozidos, arroz no vapor ou torresmo.

Porco e toranja: Alguns anos atrás, eu estava deitada na praia em Antigua, irritada com o sol, a brisa fresca nas palmeiras, a areia branquinha fina como açúcar refinado e o vulcão Montserrat ao longe, ainda liberando fumaça após a erupção ocorrida seis meses antes, pela expectativa que eles guardavam de que eu estivesse no paraíso. E eis que um aroma de porco salgado veio até mim. Eu me virei de bruços, em parte para fazer o meu estômago parar de roncar. Uma mulher tinha montado uma churrasqueira a óleo sob a sombra das árvores enfileiradas na praia. Vinte minutos mais tarde, em uma mão eu tinha um roti (sanduíche grelhado) recheado com carne de porco temperada com pimenta-da-jamaica e pimenta *scotch bonnet* e na outra, uma lata geladinha de suco de toranja.

Morcela

Uma boa morcela, ou chouriço de sangue, tem a textura aveludada e uma doçura rica e suave que deve agradar os apreciadores do foie gras. *Black pudding* do Reino Unido, *boudin noir* da França, *morcilla* da Espanha ou Argentina, *sanguinaccio* da Itália, *rotwurst* da Alemanha e *kishka* da Europa Oriental são todas feitas à base de sangue fresco, mas os demais ingredientes variam de país para país, região para região, de produtor para produtor. O sangue mais comumente utilizado é o de porco, que tem um sabor particularmente agradável, mas usa-se também o sangue de cordeiro. Na Odisseia, uma ceia foi preparada com sangue de cabra cozido no intestino do próprio animal. Aveia, cevada, gordura em cubos, arroz, pinolis, castanhas, amêndoas, creme de leite e combinações diversas são usadas para dar consistência à morcela; o chouriço de sangue também pode incluir carne ou miúdos. A mistura é temperada de acordo com a escolha do produtor, embutida em pedaços de tripa ou invólucros sintéticos e depois aferventada. A morcela casa muito bem com sabores outonais, como maçã e tubérculos adocicados e fica ótima usada como tempero para acentuar o sabor em preparos de carne.

Morcela e bacon: A parceria entre o bacon e a morcela pode render mais que apenas um café da manhã. Eles podem ser usados numa salada, arroz pilaf ou combinados com carne de porco numa torta ou cozido. Ver também *Morcela e porco*.

Morcela e batata: Na Irlanda, come-se morcela com panquecas de batata ou *champ*, um prato feito com purê de batata, manteiga e cebolinha. Na mesma linha, o prato alemão *himmel und erde* (“céu e terra”), uma mistura de maçã com batata, ora como purê, ora em pedaços, costuma ser servido com morcela. Ver também *Morcela e cebola* a seguir.

Morcela e cebola: Misturada com batatas, morcela e alho-poró rendem um bolinho delicioso. Cozinhe 4 batatas graúdas, escorra e amasse. Tempere, sem acrescentar manteiga nem creme de leite. Enquanto as batatas cozinham, refogue ligeiramente 3 ou 4 talos de alho-poró na manteiga. Incorpore o alho-poró à batata amassada e misture uma pitada de mostarda em pó e um pouco de pimenta-branca moída na hora. Por fim,

acrescente 150g de morcela esfarelada. Umedeça as mãos e modele a mistura formando 6-8 bolinhos. Se houver tempo, recomenda-se deixá-los descansar na geladeira por no mínimo meia hora, para evitar que se quebrem durante a fritura. Polvilhe levemente os bolinhos com farinha e frite em um pouco de óleo até aquecerem por inteiro (a morcela já vem cozida) e ficarem tentadoramente dourados dos dois lados. Sirva com salada de espinafre com molho de mostarda e um copo de cerveja.

MORCELA E CHOCOLATE: Uma mistura de chocolate, creme de leite e sangue é a base da morcela italiana, o *sanguinaccio*. E como se isso não fosse rico o bastante, é frequentemente incrementado com açúcar, frutas cristalizadas, canela ou baunilha. O *sanguinaccio* pode ser feito em formato de linguiça, como outras morcelas, mas também é consumido (ou bebido) como um líquido cremoso. Uma receita clássica europeia de lebre à cabidela, cozida em seu próprio sangue, também leva chocolate amargo.

MORCELA E CORDEIRO: Um prato despretensioso e atraente para um jantar festivo. Desenrole um lombo de cordeiro desossado de 750g. Retire a pele de uma morcela e coloque o miolo cuidadosamente no comprimento da carne e enrole como se fosse Cleópatra se enrolando num tapete. Amarre com um barbante para presentear César ou tempere e asse a 180°C por aproximadamente 1 hora. Vale a pena experimentar com carne de porco também.

MORCELA E FÍGADO: A morcela grelhada com foie gras faz parte do cardápio do restaurante The Star, de Andrew Pern, em Yorkshire, na Inglaterra, por mais de uma década. O foie gras serve de recheio para duas fatias de morcela, que são cobertas com uma fatia de maçã caramelada e guarnecidas com uma salada de agrião, *chutney* de maçã e baunilha e uma redução de sidra. Andrew batizou seu livro de 2008 com o mesmo nome, pois a combinação é a campeã de vendas.

MORCELA E HORTELÃ: Anos atrás conclui que seria mais fácil me aprofundar na culinária se eu me concentrasse na cozinha típica de um país a cada mês. No café da manhã, almoço e jantar, eu cozinharia apenas pratos indianos, franceses ou japoneses. A Espanha foi a primeira escolha e o livro de culinária *The Moro Cookbook,* de Sam e Sam Clark, foi meu guia durante o mês quente e nublado de junho, quase verão no hemisfério norte – o clima perfeito para *habas con morcilla* (favas com morcela). Associo morcela a tempo frio e pratos pesados; já as favas tenras remetem à doçura vibrante do verão. A hortelã fresca tem as duas qualidades. Uma erva estival que clama pelo frio; o sabor da sombra. Frite 200g de morcela cortada em rodelas grossas em 3 colheres (sopa) de azeite no fogo moderado, até a polpa inchar como o bíceps de um fisiculturista explodindo para fora da camiseta. Reserve e, na mesma panela, cozinhe 2 dentes de alho em lascas e 1½ colher (chá) de erva-doce. Quando o alho começar a dourar, junte 500g de favas e 100ml de água. Cozinhe por 3-5 minutos, até as favas ficarem macias. Por fim, volte a morcela à panela para aquecer e acrescente um bom punhado de hortelã picada. Tempere e sirva sobre uma torrada.

MORCELA E MARISCO: Um clássico moderno. Em restaurantes sofisticados, vieiras branquinhas são com frequência servidas singelamente sobrepostas a fatias anguladas de morcela escura.

Morcela e ovo: Terence Stamp e Julie Christie. Ícones britânicos. E, como Terry, a morcela navega pela alta roda atualmente, tendo deixado os restaurantes baratos para circular pelos elegantes salões dos restaurantes com estrelas Michelin, onde ela é vista acompanhada por vieiras e saladas verdes requintadas. Se você está em busca de um pequeno desafio, é muito divertido rechear raviólis com morcela e uma gema mole que se espalha quando cortada. Sirva com manteiga de sálvia. Para uma versão mais simplista da combinação, misture 1 parte de morcela com 2 partes de linguiça para preparar deliciosos ovos escuros escoceses. Ver *Porco e ovo*, para a receita de ovos escoceses.

Morcela e porco: Da próxima vez que um amigo for à Espanha, diga-lhe para ignorar os artesanatos e lhe trazer um saco de favas. As favas são leguminosas que parecem feijões-brancos graúdos, maiores que o feijão-de-lima e o feijão-manteiga. Na verdade, são maiores que um polegar. Um verdadeiro manjar dos deuses, cada grão é um bocado de polpa macia e suave, enriquecida com o sabor do caldo em que foi cozida. Se seu amigo esquecer, use feijão-manteiga ou feijão-de-lima para preparar esse cozido clássico da região das Astúrias chamado *fabada*. Coloque 500g de feijão-branco graúdo de molho na água fria na véspera. No dia seguinte escorra e coloque em uma panela larga com 1 cebola fatiada e 3 dentes de alho picados; despeje água até cobrir e leve para ferver. Se necessário, remova a escuma. A seguir, junte 200g de morcela inteira, 200g de *chorizo* espanhol (faça furos com um garfo para evitar que estoure), 250g de toucinho fatiado e 3 fatias de bacon defumado. Adicione mais água fervente até cobrir novamente e, quando levantar fervura, abaixe o fogo e cozinhe por 3 horas. Acrescente mais água sempre que os ingredientes ficarem descobertos (o que vai acontecer, pois esse cozido seca fácil). Agite a panela algumas vezes para que não grudem – evite mexer ou vai desmanchar seus ingredientes preciosos. Eles se desmancharão um pouco, naturalmente, mas não permita que vire uma papa. Na hora final, experimente algumas vezes e ajuste o sal. Corte a carne em pedaços pequenos e sirva.

Morcela e ruibarbo: Tal qual a maçã, a acidez do ruibarbo equilibra a opulência da morcela. Um exemplo é um *chutney* de ruibarbo rápido e azedinho – ver a receita em *Ruibarbo e peixe gorduroso*. Experimente com um *morcipan*, sanduíche com morcela grelhada vendido em quiosques na Argentina.

Fígado

O fígado tem um sabor característico em todas as espécies de animais. Tanto a intensidade do sabor quanto o grau de maciez dependem, até certo ponto, da maturidade do animal, motivo pelo qual os fígados de vitelo e cordeiro são geralmente preferidos aos de boi. Dito isso, uma vaca bem-criada, alimentada com capim, tem um fígado superior ao de um novilho malcuidado que recebe muitos antibióticos. O fígado é o filtro das toxinas do organismo, e o animal submetido a estresse é forçado a metabolizar mais compostos, comprometendo assim a qualidade da carne.

Fígado e alho: Como os pais bem sabem, crianças são essencialmente conservadoras. Quando era pequena, eu implorava à minha mãe para não mandar sanduíche de ovo para o lanche, pois queria evitar o festival de narizes torcidos e arrepios que se seguiam ao cheiro insuportável de enxofre, intensificado depois de uma manhã inteira fechado na minha lancheira de plástico. Combinado: nada de sanduíche de ovo. Até que um dia, após um jantar oferecido pelos meus pais, eu abri minha lancheira e a classe foi tomada por uma mistura intoxicante de fígado de galinha, alho, *brandy* e tomilho, como se um gigante empanzinado tivesse arrotado. Belisquei meu sanduíche em meio à zombaria geral dos meus colegas.

Fígado e bacon: Eu me pergunto se o segredo desta clássica combinação é o fato de o fígado ser magro e o bacon, muito gordo. Frite as fatias de bacon até ficarem crocantes e reserve em local aquecido enquanto frita o fígado na gordura do bacon. Nos restaurantes, o fígado de novilho costuma vir acompanhado de bacon, mas o fígado de cordeiro fica igualmente excelente. Se não lhe agrada o sabor acentuado do fígado, deixe-o de molho no leite (como algumas pessoas fazem com as anchovas) por cerca de 1 hora antes de cozinhar. Lembre-se de secá-lo bem. Não se esqueça de que tal qual o repolho e o ovo, o sabor do fígado é intensificado pelo cozimento longo.

Fígado e beterraba: Segundo nutricionistas, a beterraba faz bem para o fígado. Eu digo que é melhor ainda servida no seu prato com o fígado. Fergus Henderson conta que quando experimentou fígado de cervo pela primeira vez, ele esperava que fosse amargo e tivesse um gosto forte de ferro, mas, na verdade, ele achou o sabor especialmente doce e delicado e sugere que seja uma ótima combinação para a beterraba assada.

Fígado e cebola: A doçura da cebola contrasta com o gosto salgado e amargo do fígado. A combinação é clássica no mundo todo. Na Polônia, eles fritam tiras de fígado de porco empanadas na farinha de rosca e servem sobre uma base de cebola frita. Já nas Filipinas, o fígado de porco costuma ser frito com alho, cebola e um pouco de carne de porco. Os ingleses refogam o fígado de cordeiro com cebola ou cozinham lentamente o fígado de boi até adquirir um bonito tom amadeirado. Da culinária indiana vem o fígado de galinha *tandoori*, cozido no espeto e servido num prato fumegante de cebolas – um sério concorrente ao título de melhor versão da dupla, mas para mim, a melhor receita de fígado e cebola é o *fegato alla veneziana*, tiras grelhadas de fígado de novilho e cebolas macias caramelizadas, guarnecidas com polenta ou arroz.

Fígado e maçã: O sabor característico do fígado se deve ao sangue. O fígado é um dos poucos no organismo da ave ou do mamífero que armazena uma grande quantidade de sangue. Por isso não é surpresa que a maçã, que casa tão bem com a substancial e delicada morcela, também combine com o fígado. Na Europa continental, fígado de ave e maçãs são utilizados em mousses, patês e terrinas.

Fígado e peixe gorduroso: Em alguns lugares o salmonete é apelidado de "pica-pau do mar", pois, assim como a ave, seu fígado é muito apreciado. Ele pode ser servido separadamente em um patê ou triturado até virar um molho para guarnecer o peixe. Na Provença, ele às vezes é usado no *rouille* de alho e açafrão que acompanha a clássica sopa

bouillabaisse. *Ankimo*, ou fígado de tamboril, é um *chinmi* reverenciado (iguaria rara), muito apreciado no Japão. Sua textura aveludada e cremosa o habilita ainda mais que o salmonete ao título de foie gras marinho.

FÍGADO E PIMENTA: O fígado pede complementos robustos para amenizar o sabor acentuado de ferro. Experimente marinar fígado de galinha num molho à base de páprica picante, mostarda, azeite e iogurte e depois grelhar na churrasqueira. A chef e escritora Mridula Baljekar ressalta que mesmo sendo raro encontrar o fígado nos cardápios de restaurantes indianos, ele é muito consumido nos lares da Índia. Ela empana os fígados de galinha numa mistura de farinha de trigo, pimenta, cominho e garam masala, frita com alho refogado em óleo e serve com cebolas fritas e molho de tomate e coentro.

CARNE BOVINA

A carne bovina é predominantemente salgada e *umami*, com toques doce e azedo (e amargo, no caso de carne malpassada). Seu sabor é limpo, fermentado e suculento, com um leve traço metálico e um pouco do caráter animal muito evidente na carne suína e de cordeiro. Como em todas as carnes, o sabor em parte depende da espécie, de como o animal foi criado, do corte e do método de cozimento. O animal alimentado com capim tem a carne mais saborosa que o que se alimenta de ração. A maioria das carnes se beneficia com a maturação, que confere um sabor mais profundo e rústico de caça. A carne bovina casa bem com legumes e mariscos, como as demais carnes, mas tem uma afinidade peculiar com sabores acres, especialmente a raiz-forte e a mostarda.

CARNE BOVINA E ALCAPARRA: Não surpreende que a carne tenha tanta afinidade com as alcaparras, já que elas são um parente tropical da família da mostarda e contêm isotiocianato, ou óleo mostarda. As alcaparras recebem o nome de *mostacilla* (mostarda pequena) em Cuba e *jeerba* (erva) mostarda em Aruba e Curaçao. Prepare um molho com azeite, suco de limão-siciliano, salsa picada e alcaparras escorridas e lavadas para guarnecer o rosbife frio. Ver também *Carne bovina e ovo*.

CARNE BOVINA E ALHO: O alho realça a robustez da carne. Guarneça uma costeleta assada com purê de batata ao alho, ou prepare um molho para fatias finas de *beef teriyaki*: cozinhe um punhado de dentes de alho descascados em caldo de carne até ficarem macios e, em seguida, faça um purê. Ou simplesmente coloque lâminas de alho em incisões na carne, fazendo o inverso do jogo Operação, mas sem o horror que é aquele elástico apertado.

CARNE BOVINA E BACON: Mesmo a valente carne bovina consegue se beneficiar do sabor acentuado do bacon. A carne curada confere uma robustez genérica ao prato, sem falar na apreciada gordura. Os diversos cortes magros de carne são um convite à banha de porco, e em açougues franceses ainda é possível encontrar cortes de carne com a gordura lindamente costurada a eles. Princípio semelhante pode ser obtido ao acrescentar pancetta ao espaguete à bolonhesa ou toucinho ao *beef bourguignon*. Na Alemanha, o

bacon é enrolado entre fatias finas de carne com mostarda e picles para fazer o *rouladen*. De modo parecido, a *saltimbocca* italiana é preparada cobrindo uma porção magra de vitela com presunto cru e folhas de sálvia antes de levar ao forno.

Carne bovina e beterraba: Na Nova Inglaterra, o *red flannel hash* é preparado com beterraba, carne-seca, cebola e batata cozida (em cubos ou amassada). Frite para um café da manhã reforçado e sirva com um ovo também frito ou *poché* por cima. Acrescente um pepino em conserva como guarnição e poderá chamá-lo de *labskaus*, um prato que em diversas apresentações era popular em cidades portuárias do norte europeu, como Hamburgo e Liverpool. Em Hamburgo, o prato incluía arenque salgado amassado na mistura ou vinha acompanhado de um *rollmop*, um filé de arenque em conserva enrolado – além de ovos e picles. A versão britânica, *lobscouse*, está mais para um ensopado de carne com batata, servido com ingredientes mais intensos como picles de beterraba, repolho roxo ou cebola como acompanhamento. Ver também *Alcaparra e beterraba*.

Carne bovina e canela: A canela, muito utilizada no preparo de carnes na culinária grega, é o principal ingrediente do *pasticcio*, uma massa que fica entre o *moussaka* e a lasanha ao forno. Camadas de macarrão miúdo são alternadas com um molho picante de carne e tomate e cobertas com um molho bechamel espesso. Em italiano, o termo *pasticcio*, que significa "bagunça" ou "confusão", é usado para descrever qualquer torta que combine ingredientes doces e salgados. Elizabeth David ensina uma receita de *pasticcio* em que as camadas de espaguete são intercaladas com um *ragù* temperado com raspas de laranja e canela e depois assadas numa camada dupla de massa doce (o uso da massa doce no preparo de tortas salgadas é comum no sul da Itália). O hábito italiano de temperar a carne com canela remonta ao Império Romano e ainda hoje pode ser visto no rabo de boi assado, ou *brasata di coda di bue*. Às vezes, eles acrescentam inclusive um pouco de chocolate.

Carne bovina e cebola: O *Philly cheesesteak sandwich*, sanduíche originalmente criado por Pat e Harry Olivieri, da Filadélfia, nos EUA, para ser uma inovação em seu carrinho de cachorro-quente, é feito com fatias fininhas de filé e cebolas em um pãozinho branco macio. Só anos mais tarde é que se passou a acrescentar queijo provolone. No *gyudon*, um prato japonês, filé e cebolas também são cortados em fatias finas e fritos; em seguida, junta-se um pouco de shoyu, mirin (aguardente de arroz) e água para absorver o sabor do fundo da panela e formar um molho. Ele é servido sobre o arroz. No prato francês da cidade de Lyon, *grillade des mariniers* (grelhado dos marinheiros), fatias finas de alcatra são marinadas no azeite junto com vinagre de vinho tinto, folhas de louro, raspas de laranja e cravos. Após infundir bem os temperos, a carne é disposta em camadas com uma quantidade generosa de alho e cebola fatiados. Depois tudo é regado com a marinada e assado por horas. Para aumentar a picância, pode se acrescentar um pouco de anchova e alho amassado com parte do líquido do cozimento até formar uma pasta nos últimos 15 minutos de forno. E se você provar a sopa de cebola à francesa preparada com caldo de vitela nunca mais vai querer comer de outro jeito.

Carne bovina e cenoura: No século XIX, a alta classe britânica comia suas cenouras com costela ou carne assada. As classes trabalhadoras se contentavam com os cortes mais

baratos, como peito, que era salgado e aferventado. As cenouras eram acrescentadas à panela na parte final do longo cozimento. Um prato judaico parecido, adoçado com mel, calda ou frutas secas, é chamado de *tsimmes*. Na década de 1850, Thackeray reconheceu o sabor e a popularidade da combinação em seu artigo “Great and Little Dinners” (Jantares humildes e grandiosos). Sessenta anos depois, ainda era popular a ponto de inspirar a canção “Boiled Beef and Carrots” (Carne cozida com cenoura) composta por Harry Champion.

CARNE BOVINA E COCO: O *beef penang* do restaurante Blue Elephant era inesquecível, mas o *beef rendang* do restaurante Fatty Crab me deixou maravilhada. *Beef penang* e *rendang* são dois ensopados agridoces à base de coco que são cozidos lentamente, típicos do sudeste asiático. O *rendang*, da Indonésia, é mais concentrado, pois todo o líquido do leite de coco evapora até a carne fritar no óleo de coco residual, o que dá um sabor incrível ao prato. Se o cozimento for interrompido enquanto o ensopado ainda tiver caldo, ele recebe o nome de *kalio*. Nesse caso, ele lembra mais o *penang*, que é um curry com bastante molho. Ambos os pratos incluem chalotas, alho, gengibre ou galangal, pimenta e capim-limão; sendo que o *penang* ainda leva folhas de limão, raiz de coentro, molho de peixe e bastante amendoim.

CARNE BOVINA E COGUMELO: Os cogumelos são uma guarnição clássica nos restaurantes especializados em carnes. Carne bovina e cogumelos também são as estrelas do estrogonofe e aparecem em tortas com um molho incrementado com bebida alcoólica. Há alguns anos, no hotel Fence Gate Inn, em Burnley, Lancashire, o chef Spencer Burge causou *frisson* ao preparar uma torta de carne e cogumelos ao preço de £1.000,00 a fatia. Seus ingredientes incluíam 2,5kg de *kobe beef* (carne bovina da raça wagyu), 1,5kg dos cogumelos raros *matsutake* japoneses, perfumados como canela (tão preciosos que são colhidos sob proteção policial armada), trufas negras e aquele ingrediente favorito da legítima torta inglesa, folha de ouro. A maioria dos *connoisseurs* recomenda consumir a carne de wagyu crua ou malpassada para aproveitar ao máximo sua qualidade. E se rechear uma torta com ela não for suficiente para lhes arrancar lágrimas, as duas garrafas de Château Mouton Rothschild safra de 1982 que foram reduzidas à metade do seu volume para o molho, na certa o farão.

CARNE BOVINA E FÍGADO: Versões menos requintadas do bife Wellington prevalecem, mas a legítima é um filé com uma farta camada de patê de foie gras e lâminas de trufa fresca, envolto em massa folhada. Sua montagem é simples, já o cozimento nem tanto. Se ficar por tempo demais no forno, a carne começa a soltar vapor e encolhe. Se ficar impaciente e tirá-la cedo demais, a massa ficará úmida e a carne crua, como aconteceu à personagem Doris Scheldt no romance *Humboldt’s Gift,* de Saul Bellow, quando ela preparou bife Wellington para seu namorado, Charlie Citrine. A namorada seguinte de Charlie, Renata, preferiu não se arriscar e serviu coquetéis de champanhe trajando plumas e fio dental. Vale a pena lembrar-se disso nos momentos em que faltar inspiração para cozinhar.

CARNE BOVINA E NABO-REDONDO: Numa tarde de inverno, estacionamos nosso carro numa das vagas perpendiculares do pátio para carretas e seguimos sob a viga baixa até a parte interna do prédio com iluminação fluorescente. Havia motoristas sentados em mesas de

fórmica debruçados sobre sua comida, olhando para nós como cães querendo proteger o osso. Não havia cardápio e como os atendentes pareciam não falar bem inglês – aliás, não falavam bem língua alguma – a única solução foi apontar para o que desejávamos. Não demorou muito para que nós também nos debruçássemos sobre a comida, tão enciumados dela como os sisudos caminhoneiros caçando farelos de massa sobre a barriga. Camadas finas de nabo-redondo, nabo e batata estavam dispostas no fundo da massa. Sobre elas, uma pilha generosa de carne macia temperada com pimenta-branca. E sob a tampa de massa havia uma camada de cebola macia, cujo suco escorrera pela carne, amaciando-a até a camada de legumes. Toda a torta tinha sido envolvida por um sabor agridoce rústico, que realçava a robustez salgada da carne. Tão simples, mas tão suscetível aos ingredientes. Se nós estávamos em uma encantadora pensão afastada, parada de caminhoneiros ou entre a Normandia e Borgonha? Não, estávamos num posto na rodovia A390 na cidade de Cornwall. E para completar, depois da torta, comemos um saquinho das irresistíveis bolinhas de chocolate Maltesers de sobremesa.

CARNE BOVINA E NOZ: O picles de nozes virou moda na Inglaterra no século XVIII. Elas eram conservadas no vinagre desde a noz ainda verde, antes da casca se formar. Para prepará-las é preciso ter acesso a uma nogueira durante o verão. Elas são adoráveis, pretas como carvão, com uma textura firme que lembra a beterraba, uma ardência moderada e um gosto sutilmente remanescente das nozes frescas. Na Europa, elas costumam fazer par com ingredientes natalinos como rosbife frio, queijo Stilton ou sobras de peru. O chef Fergus Henderson prepara um ensopado de carne com nozes em conserva, cozido no vinho tinto com bastante cebola roxa, alho, ervas e um bom caldo.

CARNE BOVINA E OVO: As restrições dos órgãos de saúde estão cada vez mais duras, como as diretrizes europeias que apontam o *beef tartare* como um risco à vida em potencial; por isso, aproveite enquanto é tempo e peça um. A carne crua tem um sabor leve de amônia com um toque picante e uma nota suave de peixe, como se num dado momento da vida a vaca tivesse ansiado pelo mar. A gema crua acentua lindamente o sabor da carne. O quanto seu paladar vai se abrir a esses sabores dependerá da quantidade e das proporções relativas de anchova, alcaparra, chalota, salsa e mostarda da sua mistura. Ainda que a ideia não lhe atraia muito, será uma experiência para contar aos netos, como dirigir sem cinto de segurança ou fumar num pub.

CARNE BOVINA E PEIXE GORDUROSO: A famosa receita de verão italiana, *vitello tonnato*, consiste de fatias finas e frias de vitela cozida acompanhadas de molho de maionese com atum. Entretanto, Marcella Hazan adverte: atum enlatado é fundamental, não adianta usar o fresco. Se quiser usar frango em vez da vitela, Elizabeth David tem uma receita de *pollo tonnato*, então pode confiar. Usar frango pode soar como uma concessão, mas em termos de sabor, ele apresenta uma harmonia com o atum enlatado tão forte quanto com a carne cozida. Segundo a Sensory-Directed Flavor Analysis (Análise de Sabor Senso-orientada), de Ray Marsili, o 2-metil-3-furantiol apresenta uma das características da carne mais intensas de todos os compostos de sabor, e é bastante pronunciada na carne cozida, no caldo de frango e no atum enlatado.

Carne bovina e pera: A pera asiática e a carne formam par em dois populares pratos coreanos, um com carne crua e outro com cozida. *Yuk hwe* é um prato para uma ocasião especial com fatias finas de filé-mignon cru marinadas em shoyu, gergelim, alho, cebolinha e pimenta, acompanhado de pera asiática ralada e um pouco de pinoli. Como no *beef tartare*, uma gema crua pode ser incorporada à carne. O *pulgogi* consiste de tiras finas de carne marinadas em pera asiática ralada, suco de limão-siciliano, vinho de arroz, óleo e sementes de gergelim, alho, shoyu e açúcar por algumas horas e depois fritas rapidamente. Comem-se enroladas em folhas de alface fresquinhas com legumes crus como cenoura, pepino e rabanete.

Carne bovina e pimenta: Em geral, a carne usada no tradicional *chilli con carne* é a de boi, embora também se use uma mistura de carne de porco e boi. A origem do prato remonta ao século XIX, em San Antonio, no Texas, onde ele era vendido em caldeirões sob a luz de lampião pelas famosas "rainhas do *chilli*". O departamento de Saúde e Segurança acabou com isso na década de 1940, mas o *chilli* (ou ao menos um prato da receita picante) continua pertencendo ao Texas. Muito se debate sobre o que constitui um autêntico prato de *chilli*, mas a maior parte das receitas concorda com um mix de especiarias de pimenta seca em pó, cominho e orégano. A pimenta preferida é a pimenta-ancho seca defumada, com uma explosão extra de picância conferida pela infernal pimenta-de-caiena. Uma versão completamente diferente desta combinação é a salada tailandesa *weeping tiger* (tigre chorão), composta de tiras de carne grelhadas servidas sobre uma salada fresca guarnecida com um molho à base de pimenta, limão e molho de peixe.

Carne bovina e raiz-forte: Uma das mais britânicas combinações pode muito bem ter sido originada na Alemanha. Na Inglaterra do século XVI, a raiz-forte era usada para fins medicinais, não gastronômicos, embora o botânico contemporâneo John Gerard tenha notado que na Alemanha a raiz era usada como guarnição para pratos de peixe e de carne do mesmo modo como os ingleses usavam a mostarda. O sanduíche *beef-on-weck,* uma especialidade da cidade de Buffalo, nos EUA, também tem origem alemã, pois *weck* é um termo do dialeto alemão que significa "enrolado" e o tipo específico usado na receita é chamado *kummelweck*, coberto com uma mistura de sal *kosher* e grãos de alcaravia. O enrolado é recheado com fatias finas de carne assada e raiz-forte. A raiz-forte e a carne também ficam bem num cozido. A raiz-forte perde sua pungência durante o cozimento, por isso deve ser adicionada no final do preparo. Usada como um molho cremoso, ela confere um efeito similar ao estrogonofe, com uma acidez e ligeiro amargor que enriquecem o molho da carne.

Carne bovina e salsa: O restaurante St. John, em Londres, é famoso por seu prato de tutano com salada de salsa. O osso de vitela é assado lentamente até que o tutano se solte, mas sem derreter. Então é servido com uma salada preparada com bastante salsa, fatias de chalota e algumas alcaparras pequenas, temperada com azeite e limão-siciliano. O prato vem acompanhado de torradas e um montinho de sal marinho. Uma ocasião num primeiro encontro, meu par pediu um desses. Eu até que estava interessada nele, mas depois de vê-lo atacando um osso, virando-o pra lá e pra cá, pegando e esfregando o osso numa torrada e colocando pitadas de sal como um farmacêutico geriatra, condenou de

vez a nossa noite. Teria sido melhor se tivéssemos optado por um churrasco argentino: um filé grelhado com molho *chimichurri* que, além de delicioso, pode ser comido com garfo e faca e é fácil de reproduzir em casa. Pique um punhado generoso de salsa e misture com 5 colheres (sopa) de azeite, 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto, 1 ou 2 dentes de alho amassado, sal e pimenta. Sirva como guarnição de um filé preparado como mais lhe agradar.

CARNE BOVINA E TOMATE: Se há algo que as culinárias britânica e brasileira compartilham é o prazer de batizar os pratos populares com nomes nada apetitosos. Por exemplo, há um antigo pudim inglês chamado "*dead man's arm*", ou "braço de defunto", onde um retângulo de massa de banha de porco é coberto com uma camada farta de geleia vermelha, enrolado e cozido no vapor até ficar macio. Já os brasileiros apreciam um creme de coco com ovos chamado "baba de moça". Os ingleses têm o seu famoso "*toad in the hole*", ou "sapo na toca", que nada mais são do que linguiças enroladas em massa folhada. No Brasil, há a "vaca atolada", carne cozida num molho denso, marrom-avermelhado, preparado com tomate, alho, cebola, cheiro-verde e muita mandioca. É uma especialidade da cozinha mineira, mas muito apropriado para um jantar no inverno rigoroso do Reino Unido. Nem todas as versões de vaca atolada levam tomate, mas quando ele é usado, sua acidez, às vezes realçada por um toque de vinagre, garante que seu aspecto de lodo se restrinja apenas à aparência e textura do prato, jamais ao seu sabor.

CARNE BOVINA E TRUFA: A maneira como franceses e italianos combinam trufas com carne diz muito a respeito de suas respectivas culinárias. Os Tournedos Rossini exigem um filé preparado à perfeição e uma fatia de foie gras, servido sobre um croûton com molho madeira. Lascas de trufa cobrem o prato e muitas vezes são adicionadas também ao molho. Os italianos costumam ralar trufa branca – que não resiste ao cozimento – sobre uma porção de carpaccio. Nada de adereços ou frescuras; eles deixam os ingredientes falar por si.

CARNE BOVINA E ZIMBRO: O prato da Córsega, *premonata* (ou *prebonata*), é feito de carne bovina, cabrito ou cabra, servido com um molho de vinho rico e bem apurado, além de tomate, pimentão e zimbro. Tão sinistro quanto as ruelas da cidade de Calvi à meia-noite.

CORDEIRO

Nos Estados Unidos, o cordeiro ocupa o último lugar na preferência de sabores, atrás da carne bovina, frango, peixe, porco, peru e vitela. O consumo per capita é de apenas 1% em relação à carne bovina ou ao frango. O sabor da carne, mesmo dos animais mais jovens, é considerado muito forte e peculiar, e os adjetivos que ela recebe, como "suor azedo", fazem muita gente titubear na hora de dar uma garfada num saborosíssimo e delicado pernil de cordeiro. O sabor característico deriva principalmente da gordura – em testes às cegas, muitas pessoas não conseguem distinguir o sabor dos cortes magros de cordeiro da carne bovina. A maturação, mesmo no cordeiro jovem, realça seu sabor. Já a carne do

carneiro não apenas assume uma maior robustez após duas ou três semanas de maturação, mas se torna macia o suficiente para ser assada. Um dos grandes prazeres de um cordeiro saboroso é sua capacidade de se sobressair a outros sabores marcantes, como especiarias vigorosas em curries e ensopados, ou ervas robustas, como o alecrim.

CORDEIRO E AÇAFRÃO: O açafrão iraniano é mais adocicado que o espanhol. O Irã é o maior produtor mundial de açafrão, um dos ingredientes de seu prato mais típico, o *chelow kebab*, ou espetinhos de cordeiro ou frango servidos com arroz de açafrão, por vezes guarnecido com tomate grelhado e uma gema crua salpicada com sumagre cítrico. O arroz fumegante e aromático costuma ser temperado com um pouco de manteiga de açafrão, que derrete como um raio de sol sólido. Para prepará-la, triture 30 pistilos de açafrão num pilão, junte 1 colher (chá) de água quente e reserve, enquanto raspa a casca de 1 limão-siciliano. Misture as raspas de limão, a água com açafrão e suco de limão a gosto com 100g de manteiga em temperatura ambiente. Modele em formato de cilindro, envolva em filme de PVC, coloque no refrigerador e use cortada em fatias sempre que precisar.

CORDEIRO E AMÊNDOA: Uma combinação requintada, ideal para ocasiões festivas ou uma refeição caprichada a dois. Uma versão simplificada do tradicional cordeiro marroquino, servido inteiro e recheado com arroz, especiarias e amêndoas, é uma paleta desossada de cordeiro. Uma alternativa é preparar tajine, um ensopado de carne de cordeiro e amêndoas cozido lentamente. Ou experimente as minhas almôndegas de cordeiro ao estilo marroquino, cozidas com arroz de especiarias e guarnecidas com amêndoas torradas, cujo sabor delicado se assemelha a uma tajine, mas fica pronto em minutos, em vez de horas. Refogue lentamente 1 cebola no óleo e um pouco de manteiga com 1 pau de canela. Enquanto isso, misture 2 colheres (chá) de pimenta-da-jamaica a 500g de carne moída de cordeiro. Tempere e modele as almôndegas até ficarem do tamanho de uma noz. Coloque alguns pistilos de açafrão na água quente. Quando a cebola já estiver murcha, junte 750ml de água quente, 2 colheres (chá) de mel, 2 colheres (chá) de xarope de romã, 2 colheres (chá) de pimenta-da-jamaica, 1 colher (chá) de sal e a água com o açafrão e deixe ferver. Junte as almôndegas. Quando a água abrir fervura novamente, acrescente 200g de arroz basmati, misture, tampe e cozinhe em fogo moderado por 10 minutos. Verifique o tempero e a textura do arroz, para evitar que fique uma papa. Assim que o arroz estiver cozido, misture 6 colheres (sopa) de salsa, 3 colheres (sopa) de hortelã picada e 1 lata de grão-de-bico escorrido. Deixe aquecer e sirva com uma porção generosa de lâminas de amêndoas torradas e um pouco de salsa ou hortelã picadas. Essa, na verdade, é uma sopa encorpada que dispensa acompanhamento.

CORDEIRO E ANCHOVA: Esta deve ser uma das minhas combinações prediletas. A anchova atua como um intensificador de sabor para a carne. Para tanto, basta fazer diversas incisões com uma faca nas articulações de uma paleta ou um pernil de cordeiro e colocar anchovas salgadas escorridas nos orifícios. Eu costumo usar 8-12 anchovas para uma peça de 2kg. Se quiser, faça mais incisões para colocar alho e/ou alecrim – todos esses sabores pronunciados casam muito bem. Asse o cordeiro como de costume. A anchova

desmancha na carne, intensificando seu sabor e conferindo um toque salgado e rico de dar água na boca e ainda deixa um molho irresistível.

CORDEIRO E ANIS: Embora o sabor pronunciado do estragão no molho *béarnaise* seja normalmente associado à carne bovina, ele é perfeitamente indicado para acompanhar o cordeiro assado ou grelhado. O licor Pernod confere um toque refrescante de anis às receitas de cordeiro para o verão. Refogue 1 cebola em cubos e um pouco de alho em azeite. Junte 8 costeletas de cordeiro polvilhadas com farinha de trigo temperada e frite até dourar. Junte 45ml de Pernod e deixe ferver no fogo alto por 1 minuto. Em seguida, acrescente 3 abobrinhas pequenas cortadas em rodelas e 1 lata de tomates sem pele, que devem ser picados na própria panela com uma colher. Tempere com sal e pimenta, 1 colher (chá) de ervas de Provence e 1 colher (sopa) de extrato de tomate. Quando ferver, tampe e cozinhe por 45 minutos, mexendo de vez em quando. Sirva com arroz de açafrão ou couscous.

CORDEIRO E BERINJELA: A berinjela parece ter sido concebida com a carne de cordeiro em mente. Sua capacidade de absorção de gordura e caldos, como uma toalha de papel, diz tudo. O grego *moussaka* é sua aplicação mais popular, mas há ainda o *hukar begendi*, um prato turco de cordeiro em cubos acompanhado de purê de berinjela, e o *patlican kebab*, espetinhos de carne de cordeiro e berinjela em cubos grelhados na churrasqueira – ou, se você tiver sorte de verdade, berinjelas inteiras recheadas com carne de cordeiro moída, assadas até a casca enrugar e a polpa ficar macia, servidas em fatias grossas acompanhadas de iogurte.

CORDEIRO E CEREJA: De modo geral, o sabor da cereja se divide em dois grupos: doce e acre. A cereja azeda é acre demais para ser consumida direto do pé, mas é mais saborosa que a variedade doce e, portanto, é mais indicada para se cozinhar. As variedades Morello (*griottes*, em francês) e Montmorency são as cerejas azedas mais famosas, frequentes em diversos pratos russos, do Oriente Médio e do Leste Europeu. Claudia Roden tem uma receita de paleta de cordeiro recheada com arroz e molho de cereja azeda, observando que no Ocidente a cereja ainda não é uma coadjuvante tão popular para o cordeiro quanto o damasco. Um belo ensopado de carneiro com batata e cereja azeda é feito no Azerbaijão, enquanto na Turquia cereja azeda e cordeiro são usados no preparo de um *pilaf*, acompanhado por uma combinação de cebola, açafrão, amêndoa, romã, queijo feta, hortelã, salsa e pistache.

CORDEIRO E COMINHO: No livro *Shark's Fin and Sichuan Pepper*, Fuchsia Dunlop escreve sobre os migrantes Uighur de Chengdu, no sudoeste da China, que vendem espetinhos de cordeiro salgado temperados com pimenta e cominho, grelhados em churrasqueiras portáteis armadas nas ruas. Eles também vendem haxixe, e dava para saber quando a polícia fazia uma batida, explica ela, porque o aroma fumegante de cordeiro e cominho desaparecia repentinamente das ruas.

CORDEIRO E DAMASCO: Combinação antiga. *The Baghdad Cookery Book*, livro de culinária árabe do século XIII, apresenta uma tajine de carne de cordeiro e damasco cozidos lentamente chamada *mishmishiya*, que significa "adamascado". Cordeiro e damasco têm

afinidade com especiarias adocicadas, que equilibram a gordura do cordeiro; já a doçura pronunciada do damasco seco contrasta com a doçura sutil do cordeiro, especiarias e amêndoas, realçando suas características salgadas e acentuando ainda mais o sabor da carne. Os damascos, de sabor almiscarado e intenso, absorvem o caldo de cordeiro, canela, coentro e cominho, de maneira que, quando o prato está pronto para ser servido, eles parecem menos frutados e enjoativos. Outras opções para combinar damascos com cordeiro é um *pilaf* com temperos semelhantes ou cordeiro recheado com uma mistura de damasco seco picado, cebola, amêndoa e arroz ou couscous.

CORDEIRO E ERVILHA: No hemisfério norte, as ervilhas servem para lembrar que o cordeiro, ainda não tão bom na Páscoa, só atinge o ápice de seu sabor nos meses quentes de verão, quando as ervilhas ficam mais evidentes em suas vagens, como vislumbres da barriga numa camisa apertada. Cordeiro e ervilha fresca, verdes como os pastos em que os cordeiros se alimentam, formam um maravilhoso par, seja com a carne assada e ervilhas cozidas com batatas miúdas ou no *agnello alla romagnola*, pedaços de cordeiro ensopados em manteiga, toucinho, *pancetta* e ervilha, à moda da Emilia Romanha. Com carne moída de cordeiro experimente preparar o *keema*, um curry indiano aromático, salpicado com ervilhas e servido com arroz e *chapatis*.

CORDEIRO E HORTELÃ: Os franceses torcem o nariz diante do amor dos britânicos pela combinação de hortelã com cordeiro e podem estar certos quanto às excessivas notas avinagradas do molho de hortelã. Em 1747, Hannah Glasse escreveu que um pernil de porco assado sem pele pode ser confundido com cordeiro quando servido com molho de hortelã, o que tem mais a ver com o caráter dominante do molho do que com a semelhança entre as carnes. Mas a hortelã não deve ser totalmente descartada como par do cordeiro. O cordeiro tem uma afinidade natural com sabores herbáceos e, a exemplo dos cítricos, as propriedades refrescantes da hortelã ajudam a minimizar as notas de forte odor do cordeiro. Considere, por exemplo, o ravióli de cordeiro e hortelã servido no restaurante de Mario Batali, Babbo, em Nova York. Ou o molho *paloise*, parecido com o *bérnaise*, em que o estragão é substituído pela hortelã e servido com cordeiro assado ou grelhado. No Azerbaijão, uma sopa à base de hortelã chamada *dusbara* é servida repleta de pequenos tortellinis recheados com cordeiro. Em geral ela é guarnecida com creme azedo e alho, mas muitos preferem vinagre e alho, o que de certo modo nos leva de volta ao início.

CORDEIRO E NABO-REDONDO: Entre num ambiente onde estejam cozinhando um *haggis* e a primeira coisa que chama a atenção é o aroma de cordeiro. De todas as carnes, o cordeiro é o mais facilmente reconhecível apenas pelo aroma, porque sua carne contém cadeias de ácidos graxos ausentes nas carnes de frango, boi e porco. O cordeiro se sobressai no *haggis*. Ele é preparado com as vísceras do cordeiro – fígado, coração e pulmões – misturadas a aveia, banha de porco, pimenta, pimenta-da-jamaica, cravo e noz-moscada. Nabo-redondo e batata amassada são as guarnições indispensáveis. O adocicado levemente picante do nabo-redondo harmoniza bem com o tempero do próprio *haggis*, tornando a refeição digna de ser recebida ao som de uma gaita de foles. Ver também *Batata e nabo-redondo*.

CORDEIRO E QUEIJO DE CABRA: Não causa surpresa que o queijo de cabra e o cordeiro tenham tamanha afinidade de sabor, desafiando o que poderia ser uma falta de harmonia pela opulência excessiva para se tornar uma combinação cada vez mais popular. Eles são combinados em *wraps* de pão sírio e em folhados. O queijo de cabra e o queijo feta esfarelados são salpicados sobre massas com molho de cordeiro e também servem de complemento para o hambúrguer de cordeiro. O *moussaka* preparado com bechamel e queijo de cabra é uma verdadeira iguaria, mas pede uma salada leve de espinafre precoce temperada com molho de limão.

CORDEIRO E REPOLHO: *Farikal* é um prato norueguês popular, consumido tradicionalmente no mês de setembro para comemorar a chegada do verão no hemisfério norte. Trata-se de carneiro (ou cordeiro) com osso, cozido com repolho, acompanhado de batatas cozidas e servido com cerveja ou aquavita para beber. Se isso já lhe parece forte demais, considere também que o cordeiro e o carneiro produzem um caldo robusto e gorduroso. Em Veneza, há uma variação um pouco mais festiva da dupla, preparada com cordeiro defumado e salgado e repolho branco, chamada *castradina*. Este prato é servido no dia 21 de novembro na festa da *Madonna della Salute*, ocasião em que os moradores agradecem por sua saúde. O cordeiro e o repolho eram enviados através do mar Adriático pelos vizinhos dálmatas, quando a quarentena durante a peste ameaçou a cidade de inanição.

QUEIJOS

Queijo de cabra

Queijo de casca lavada

Queijo azul

Queijo duro

Queijo macio

QUEIJO DE CABRA

Os sabores no queijo de cabra variam do mais leve e cítrico ao mais intenso, como no conto de fadas *Os três cabritos rudes*. Sua pungência casa bem com ingredientes doces e densos, como a beterraba, a abóbora-menina, um bom pão e mel. Tradicionalmente, os queijos feta e halloumi são feitos com leite de ovelha ou uma mistura de leite de ovelha e cabra. Eles foram incluídos neste capítulo por compartilharem diversas afinidades de sabor com o queijo de cabra. Como todos os queijos, o sabor do queijo de cabra é fortemente influenciado pela alimentação do animal. Em um estudo de avaliação sensorial realizado em 2001, mais de dois terços do painel de degustação identificou corretamente quais queijos de cabra frescos vinham de cabras que pastavam e quais eram de animais confinados, alimentados com feno e ração. Dentre os queijos com 20 dias de idade, o índice subiu para 100%.

QUEIJO DE CABRA E ALCAPARRA: O escritor e agrônomo australiano E. A. Weiss escreveu que o sabor da alcaparra é atribuído principalmente ao ácido cáprico, formado depois que os botões são colocados em conserva. Na sua forma pura, o ácido cáprico lembra a pungência da cabra, mas em pequenas quantidades, como na alcaparra, ele é modificado pelo processo de conserva. O ácido cáprico também contribui significativamente para o sabor do queijo de cabra. A sugestão de receita no verbete *Alcaparra e queijo macio*, aliás, funciona bem com queijo de cabra macio.

QUEIJO DE CABRA E ALECRIM: Queijo de cabra e cordeiro tendem a compartilhar as mesmas afinidades de sabor, incluindo o alecrim. O *perroche*, de Herefordshire, é um queijo de cabra não pausteurizado, macio, com toque de limão, recoberto de alecrim, estragão ou dill. Vale a pena experimentar todos os três sabores, mas o alecrim com o toque cítrico do queijo é sem dúvida a combinação mais saborosa. Ou prepare esta torta de queijo de cabra e alecrim. Forre uma forma para pudim de 20cm com massa podre e asse coberta com um peso (feijão cru funciona bem). Refogue 3 ou 4 talos de alho-poró fatiados no azeite até ficarem macios, reserve e deixe amornar. Espalhe-os sobre a massa. Bata 75ml de creme de leite pasteurizado com 100g de queijo de cabra macio sem casca. Quando estiver homogêneo, incorpore 2 ovos, 1 gema, 1 colher (chá) de alecrim bem picadinho, sal e pimenta. Espalhe sobre o alho-poró e despeje cerca de 100-150ml de leite por cima. Asse a 190°C por 25-30 minutos.

QUEIJO DE CABRA E ALHO: A pizza de queijo de cabra e alho faz parte do cardápio do restaurante londrino Orso há mais de duas décadas. O gosto adocicado do alho equilibra a pungência do queijo. Sem dúvida é uma combinação forte, mas a massa da pizza é leve, crocante e pequena o suficiente para permitir um segundo prato. Prepare algo similar espalhando um pouco do molho de tomate mencionando em *Alho e manjericão*, sobre uma base de pizza e cubra com fatias finas de queijo de cabra. Enquanto o forno esquenta,

coloque dentro dele uma assadeira com alguns dentes de alho com casca. Quando o forno estiver quente, eles estarão levemente assados. Espalhe-os então sobre a pizza e leve ao forno a 230°C por 8-10 minutos. Se você aguenta bem sabores tremendamente pungentes, na certa vai gostar do *foudjou*, uma receita francesa à base de queijos de cabra fresco e envelhecido misturados com alho, ervas, conhaque e azeite. Ela é conservada num pote de cerâmica por alguns meses para maturar e depois usada para passar no pão ou na batata assada.

Queijo de cabra e amora: *Banon* ou *banon à la feuille* é um queijo de cabra francês que é mergulhado em *eau de vie* antes de ser embalado em folhas de castanheira. Depois de embalado, ele pode ser consumido após a terceira semana, mas se descansar um pouco mais, ele irá adquirir notas ricas, frutadas e amadeiradas que complementarão as amoras perfeitamente.

Queijo de cabra e café: Café com queijo soa ainda menos promissor que chocolate e queijo, mas o *ekte gjetost* norueguês não é um queijo propriamente dito. Ele é feito com o soro resultante do processo de fabricação do queijo, cozido até a lactose caramelar e depois colocado em formas retangulares. Depois de frio, o resultado é um caramelo escuro, macio e adocicado, que é comido em fatias finas com torradas ou pão fresquinho acompanhando o café pela manhã. Ele também é servido com bolo de frutas ou utilizado como ingrediente para molhos de carne de caça. O *gjetost* de leite de vaca também é popular, mas a versão tradicional é de leite de cabra.

Queijo de cabra e chocolate: Em uma degustação de harmonização de queijo e chocolate promovida pelo chocolatier Paul A. Young, começamos com um *cerney* de 10 dias, um queijo de cabra de Gloucestershire, servido com um chocolate amargo Amedei com 63% de teor de cacau. A seguir, passamos para uma versão maturada do mesmo queijo com um chocolate Valrhona Madagascan Manjari, com teor de 64%. Chocolate com queijo chega a soar um tanto esquisito, quase repulsivo, até você se dar conta do quanto eles se comparam ao chocolate com leite (ou creme de leite) e de como as notas de sabor de alguns bons chocolates – frutas vermelhas aromáticas, frutas secas, caramelos – são parceiros naturais do queijo. Também provamos o queijo Colston Bassett Stilton, com chocolate Valrhona 70%, seguindo o precedente do chocolatier Young de Stilton, com trufas de vinho do porto, originalmente concebido como um especial sazonal, mas que fez tanto sucesso que a combinação foi incorporada ao cardápio fixo. Mas a revelação da noite sem dúvida foi a harmonização do Milleens, um queijo de casca lavada irlandês deliciosamente picante e floral, feito de leite de vaca, provado primeiro com casca e um chocolate Valrhona African 85% e em seguida sem casca com um Valrhona com 40% de chocolate ao leite Java. Experimente adicionar algumas variedades de chocolate à sua tábua de queijos ao final da refeição – e se seus convidados não estiverem dispostos a combinar chocolate e queijo, que os degustem separados. Ah, e os dois vão bem com vinho do porto.

Queijo de cabra e coentro: No México, o sabor cítrico e refrescante do coentro ajuda a cortar a gordura do queijo nas universais *enchiladas* e *quesadillas*. Os queijos mexicanos são difíceis de encontrar fora do México, mas segundo Rick Bayless, o *queso fresco* não

fica muito longe do queijo de cabra fresco, só é um pouco mais seco, salgado e friável. O parmesão ou (melhor ainda) o *pecorino* romano são bons substitutos para o *queso añejo*. E para o *chihuahua* (o queijo, não o cachorro), ingrediente das *quesadillas*, experimente um cheddar suave ou um Monterey Jack. Você também pode seguir a sugestão de Bayless e misturar cream cheese com queijo de cabra, cebolinha, molho picante e coentro picado. Depois é só passar no pão e colocar algumas rodelas de tomate.

Queijo de cabra e damasco: Um excelente petisco para ter na despensa. Recheie um damasco seco carnudo com um queijo de cabra moderadamente pungente e repare como a combinação é polpuda. O sabor frutado, doce e perfumado do damasco realça o aspecto salgado do queijo e o conjunto de algum modo remete à carne de cordeiro. O queijo de cabra, assim como a carne cozida de cordeiro ou carneiro, contém ácido caprílico, responsável pela semelhança no sabor.

Queijo de cabra e framboesa: As framboesas casam bem com queijos jovens que ainda conservam certa acidez lática e um traço cítrico. Experimente-os juntos numa sobremesa refrescante: triture 300g de framboesa e reserve. Bata 200ml de creme de leite fresco em ponto firme. Acrescente 150g de queijo de cabra fresco e macio, 1 colher (sopa) de açúcar de confeiteiro, um pouco de suco de limão-siciliano e bata até obter um creme. Incorpore as framboesas ao creme e verifique se falta açúcar. Divida em 4 taças de sobremesa e leve para gelar.

Queijo de cabra e hortelã: O queijo *halloumi* autêntico é feito com uma mistura de leites de ovelha e de cabra. A hortelã geralmente é acrescentada no estágio de cura; como resultado, ela confere um toque sutil e cítrico. Assim como o *halloumi*, o queijo feta é colocado na salmoura e seu salgado fica ainda melhor com o frescor contrastante da hortelã. Amasse o feta com hortelã e cebolinha picadas e um pouco de pimenta-do-reino; recheie quadradinhos de massa folhada e asse. Em Ibiza, na Espanha, uma espécie de cheesecake chamada *flaó* é tradicionalmente preparada com queijo de cabra fresco, açúcar, hortelã, anis e mel.

Queijo de cabra e melancia: Ficam ótimos numa salada. A beterraba é possivelmente o parceiro mais conhecido do queijo feta, mas a melancia é um substituto refrescante para a rusticidade e doçura intensa da beterraba; na verdade, ela aparece com constância em saladas gregas desde o passado remoto. Lembre-se de que tanto o queijo salgado quanto as azeitonas, se for usá-las, fazem a melancia perder suco, por isso, só acrescente a fruta pouco antes de servir para a salada não ficar ensopada. E pondere se o queijo de cabra não ficaria delicioso acompanhando (ou preparado junto) a melancia grelhada mencionada em *Alecrim e melancia*.

Queijo de cabra e noz: Há um restaurante persa chamado Patogh numa travessa da Edgware Road em Londres, que talvez seja o meu favorito no mundo. Ele serve *chelow kebab*, espetinhos de cordeiro servidos com arroz de açafrão (ver *Cordeiro e açafrão*) e fatias enormes de pão, cheias de crateras, saídas quentes do forno e cobertas com sementes de gergelim torradas. Ao cruzar a porta, somos tentados pelo aroma irresistível da carne grelhada e do pão assado. O *paneer* é um tablete branco de feta, parecido com

um sabão de coco, que costuma ser salpicado com noz crocante. Ele é normalmente guarnecido com uma densa camada de ervas frescas, chamada *sabzi*, que equilibra sua gordura. Com certeza haverá uma porção generosa de hortelã, estragão, dill, cebolinha e pequenos rabanetes espalhados por entre as folhas e os galhos, como filhotes de passarinho num ninho. Além do contraste divino entre frescor e sal, a oportunidade de procurar a comida e comer com as mãos torna esse prato muito divertido e é fácil de reproduzir em casa.

Queijo de cabra e pera: *Grazalema* é um queijo de cabra (ou de ovelha) oriundo da ensolarada província espanhola de Cádiz. Trata-se de um lobo em pele de cordeiro, segundo o livro *The Murray's Cheese Handbook*, que o descreve com notas de nectarina e pera madura doce que fazem lembrar uma fondue de chocolate com frutas. Para mim, essa descrição sozinha basta para desejar ambos, o queijo e o livro. Recomenda-se um Chardonnay amanteigado para acompanhar. Ou talvez até um xerez Manzanilla.

Queijo de cabra e pimenta: O costume espanhol de acrescentar um toque picante a tudo se estende até as Ilhas Canárias, onde uma das três versões do queijo local *majorero*, branco e firme, feito com leite de cabra gordo de Fuerteventura, é esfregada com páprica. Ele tem a textura semelhante à do *manchego*, o famoso queijo de ovelha espanhol da região de La Mancha. Já o queijo *arico*, da Ilha de Tenerife, é coberto com uma combinação de páprica e *gofio*, um cereal torrado, e foi aclamado supremo campeão do World Cheese Awards em 2008.

Queijo de casca lavada

Banhar o queijo na salmoura e outras soluções remonta à Idade Média, quando monges europeus descobriram que tal procedimento estimulava o crescimento de bactérias que tornavam o queijo menos ácido e aumentava sua pungência, tornando a abstinência de carne mais suportável. Em uma pesquisa realizada na Universidade de Cranfield, o queijo lavado com cerveja Vieux Boulogne foi declarado o mais malcheiroso do mundo, superando até mesmo o Époisses, lavado com bagaço de uva fermentada, que foi proibido nos transportes públicos na França. Como regra, os queijos de casca lavada ficam melhores na companhia discreta de pães e bolachas salgadas, mas também ficam saborosos com ingredientes que compartilham seu caráter picante (como cominho, maçã ácida e cebola crua) ou sua leve rusticidade (como a batata). Este capítulo inclui os queijos *stinking bishop*, *munster*, Pont L'Évêque, *langres*, *livarot*, *vacherin* e *celtic promise*.

Queijo de casca lavada e alho: O *vacherin du Haut-Doubs*, ou *vacherin Mont d'Or*, é um queijo muito macio de *Franche-Comté* ou do cantão suíço de Fribourg, que com frequência integra a lista dos melhores do mundo. Retire a casca enrugada semelhante a uma lona e irá descobrir um líquido espesso, cor de marfim, de sabor leitoso, salgado e levemente frutado, com um vago cheiro de cipreste no caso do *Haut-Doubs* (nunca pasteurizado) do lado francês da fronteira. Alguns o consomem diretamente da embalagem com uma colher; já eu me viro com o dedo mesmo. Ele também funciona bem aquecido: retire a

tampa da caixa e embale-a em papel-alumínio; faça furos na superfície do queijo, coloque algumas lascas de alho, regue com 100ml de vinho branco seco e asse a 180°C por 20 minutos. Use fatias de um bom pão para pegá-lo.

QUEIJO DE CASCA LAVADA E ANIS: Queijos de casca lavada como o *munster* ou *stinking bishop* são simplesmente muito dominantes para serem combinados a muitos sabores, mas o anis (doce e incrível, um dos sabores prediletos do *Dicionário de sabores*) consegue dar conta. Coloque uma fatia ou uma colherada do seu queijo em bolachinhas com sementes de erva-doce. Peneire 125g de farinha de trigo em uma tigela com ½ colher (chá) de fermento em pó, ½ colher (chá) de sal e 2 colheres (chá) de sementes de erva-doce. Adicione 25ml de azeite e 125ml de água aos poucos, até a mistura formar uma massa homogênea. Sove por 5 minutos, abra com o rolo até a espessura de 5mm e recorte as bolachas com um cortador de biscoitos. A receita rende cerca de 24 bolachinhas de 5cm de diâmetro. Coloque-as em uma assadeira untada, pincele com água e asse por 25 minutos a 160°C. Substitua a farinha de trigo por farinha integral, se desejar. Experimente também usar sementes de aipo, cominho ou alcaravia.

QUEIJO DE CASCA LAVADA E BACON: O *langres* da região de Champagne, na França, é um queijo salgado com sabor frequentemente comparado ao bacon. Ele lembra os doces cremosos portugueses, untuosos e amarelos, e não é menos rico que eles. Cada queijo tem um buraco na parte superior, onde se despeja um pouco de champanhe ou conhaque de uva: uma experiência e tanto para o paladar e muito conveniente na falta de copos num piquenique. O *langres* não é o único queijo com características que lembram carne. Tem quem perceba uma reminiscência de carne bovina no vigoroso queijo *taleggio* italiano. Émile Zola achava que o *camembert* tinha cheiro de carne de veado. Os franceses chamavam o *livarot* da Normandia de "a carne do povo". Para mim, alguns queijos de cabra frescos têm gosto comparável ao cheiro de açougue. E tem ainda o queijo azul com sabor de gordura de carne, comentado em *Queijo azul e carne bovina*. Ver também *Batata e queijo de casca lavada*.

QUEIJO DE CASCA LAVADA E DAMASCO: Combinar queijos e frutas é algo comum, mas não em pratos à base de carne. O queijo *brie*, no entanto, é um parceiro frequente do damasco – para rechear peito de frango, por exemplo, ou então em uma quesadilla de peru. Já vi também misturarem os dois com presunto para rechear um sanduíche de donut, em vez de pão. Se essas combinações dão certo ou não é algo a se discutir. Com frequência a carne acaba mascarada pelo sabor intenso do *brie* e do damasco. Experimente os dois sozinhos em uma empada, ou então corte alguns damascos frescos ao meio, retire o caroço, recheie a cavidade com uma colherada pequena de *brie* e leve para grelhar. Na França, os dois formam uma combinação clássica e são servidos em tábuas de queijo ou tostados sobre uma fatia de baguete. Ver também *Cominho e damasco*.

QUEIJO DE CASCA LAVADA E MAÇÃ: Uma maçã firme casa muito bem com variedades mais suaves de queijos de casca lavada. Retire o miolo de uma maçã verde ácida, fatie e coma com um queijo Pont L'Évêque, frutado e herbáceo. O chef Pierre Gagnaire prepara um chantili de Pont L'Évêque e o serve com sorbet de maçã. Queijos de casca lavada mais fortes requerem a maçã em forma de sidra ou mesmo o conhaque de maçã Calvados – o

celtic promise, por exemplo, é um dos diversos queijos lavados em sidra para ajudar a desenvolver seu sabor e, além de um bom pedaço de pão, um copo de sidra é o único acompanhamento de qual ele precisa. Eu estava tão fascinada pelo *celtic promise* que pensei em servi-lo aos convidados no meu casamento, até o dia que levei um comigo no carro de Gales até Londres. Isso bastou para me convencer que duas dúzias deles em um salão quente poderia transformar meu grande dia em uma lembrança desastrosa.

Queijo de casca lavada e noz: As nozes são um bom par para qualquer queijo, e é um dos poucos sabores que conseguem estar à altura de um queijo de casca lavada pungente. Sua personalidade tânica e amarga consegue cortar a robustez gordurosa do queijo e evidenciar sua doçura. Pão de nozes, bolachas de nozes ou nozes frescas ficam deliciosos combinados a um *livarot*.

Queijo de casca lavada e pera: *Livarot* é um queijo amanteigado, com sabor de caça, feito com o leite gordo das vacas da Normandia. Seu sabor tem traços predominantemente picantes que combinam bem com as peras; não por coincidência, há um grande número de pomares na Normandia. Use os dois numa torta ou simplesmente fatiados num prato, acompanhados de um copo de sidra de pera cremosa, mais conhecido por *perry*, ou *poiré*, na França. O Calvados é um conhaque tradicionalmente feito de maçãs, mas a variedade Domfrontais contém ao menos 30% de pera e é um parceiro recomendado para o *livarot*. A propósito, o queijo *stinking bishop* é lavado em *perry* feito com peras *stinking bishop*.

Queijo azul

O que confere a tonalidade azul ao queijo azul é um fungo verde-azulado chamado *Penicillium roqueforti*. Os sabores dominantes do queijo azul são as notas frutadas e picantes atribuíveis a cetona-2-heptanona e notas metálicas, verdes e gordurosas da 2-nonanona. Fora isso, os queijos azuis variam tanto no sabor quanto nos seus locais de origem, dependendo da dieta do animal, se o leite usado foi ou não pasteurizado, o tipo de cultura inicial e secundária usada, além da duração e condições de armazenamento. O *roquefort* é célebre por ser envelhecido em cavernas – seu certificado de origem controlada depende de ter sido armazenado nas cavernas naturais de Cambalou, próximas a Roquefort-sur-Soulzon, em Aveyron, na França. O queijo Stilton é envelhecido em adegas, nas quais o ar frio penetra pelos pequenos orifícios feitos no queijo para facilitar a proliferação dos esporos de mofo. Uma famosa exceção ao *Penicillium roqueforti* é um queijo azul raro chamado *bleu de termignon*. Ele é produzido em pequena escala nos Alpes franceses, com leite de vacas alimentadas no pasto, e se torna azul naturalmente. Outros queijos azuis tratados neste capítulo são o gorgonzola, *cabrales*, *rogue river blue*, Shepherd’s Purse, *beenleigh blue* e *fourme d’ambert*.

Queijo azul e abacate: Abrir mão de abacate com bacon é um dos dissabores do vegetarianismo, mas isso pode ser compensado por um queijo azul salgado de sabor penetrante. Prepare-os ao estilo dos anos 1970, recheando a cavidade da fruta com um

molho de queijo azul ou espalhe abacate amassado com um pouco de suco de limão em uma torrada de brioche e salpique com queijo azul picado.

QUEIJO AZUL E ABACAXI: O blog Khymos, de Martin Lersch, tem uma seção chamada TGRWT (abreviação da frase "They go really well together", "Eles combinam muito bem juntos"), com desafio de receitas; queijo azul e abacaxi foram tema do décimo TGRWT. Curiosamente, Lersch observa que não encontrou nenhuma correlação nos compostos de sabor destes ingredientes, mas que isso ocorre com muitas outras combinações. Outros posts do TGRWT investigaram maçã com rosas, cogumelos chanterelle com damasco, queijo parmesão com chocolate e banana com salsa.

QUEIJO AZUL E ABÓBORA-MENINA: O ravióli de abóbora quase sempre é servido com molho de gorgonzola (ver *Queijo azul e sálvia*). A complexidade e o salgado do queijo produzem um contraste inigualável com a doçura neutra da abóbora, particularmente se você optar por um gorgonzola picante e imponente em vez de uma variedade mais suave, conhecida como *dolce*. Como opção, asse cubos de 2cm de abóbora-menina e coloque-os sobre torradas. Salpique com gorgonzola e leve ao grill por alguns instantes. Sirva com um copo de *Spätlese*, um vinho alemão com uma quantidade residual considerável de açúcar, que harmonizaria bem com a abóbora caramelizada e contrastaria encantadoramente com o salgado acentuado do queijo.

QUEIJO AZUL E BRÓCOLIS: Uma ameaça ou uma promessa, dependendo da sua opinião sobre sabores penetrantes. Combine-os em uma sopa, massa com queijo ou, para paladares mais tímidos, numa salada de brócolis cru picado com um molho suave de queijo azul.

QUEIJO AZUL E CARNE BOVINA: O sabor forte e robusto da carne bovina maturada é o responsável pelo sucesso de sua parceria com o queijo azul, argumenta o escritor Peter Graham. O *steak au roquefort* é um clássico, e na Espanha há um prato semelhante usando *queso de cabrales*, um queijo azul vigoroso das Astúrias. O Stilton transforma um cheesebúrguer numa explosão de sabor capaz de despertar as papilas gustativas num brunch de domingo. Um punhado de queijo azul picado adicionado ao final do cozimento da *carbonnade de boeuf*, um cozido francês, vai derreter no caldo e absorver o sabor da carne e da cerveja. Os devotos desta combinação devem experimentar o Shepherd's Purse *buffalo blue cheese*, produzido em North Yorkshire, na Inglaterra, com leite de búfala local, que contém um teor de gordura saturada maior que o leite de vaca. Ele tem um sabor requintado que evoca a gordura de um belo corte de alcatra maturado e uma textura macia semelhante. Mata dois sabores com uma cajadada só e é uma boa opção para os vegetarianos.

QUEIJO AZUL E FIGO: Enquanto os figos secos marrons são reminiscentes do doce xerez Pedro Ximénez, os figos roxos frescos sugerem o vinho do porto e, como não poderia deixar de ser, formam um par divino com o queijo Stilton. Use os dois nestes palitinhos de Stilton e figo e sirva-os acompanhados de vinho do porto tawny gelado. Experimente essa combinação de sabores para abrir a noite. Em um processador de alimentos prepare uma massa com 125g de farinha de trigo, 225g de Stilton picado, 50g de manteiga, uma pitada de sal e 1-2 colheres (sopa) de leite gelado. Abra a massa em um retângulo de 30cm X

20cm. Com uma tesoura, corte 8 figos secos em tiras finas e pressione-as levemente contra a massa. Dobre a massa ao meio no comprimento, com o figo na parte interna. Você agora terá um retângulo de uns 15cm X 20cm. Abra-o com o rolo até ficar com 5mm de espessura, corte em palitos e com uma espátula transfira para uma assadeira untada. Asse a 180°C por 15 minutos. Outra opção é acrescentar queijo azul e figo para incrementar uma salada de folhas firmes com um molho de vinho do porto. Ferva 200ml de vinho do porto até reduzir à metade, junte 1 colher (chá) de mel e deixe esfriar. Incorpore 3 colheres (sopa) de azeite extra virgem, 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico e tempere.

Queijo azul e frango: Ficam bem com asinhas de frango nas famosas *Buffalo wings* – ver *Aipo e queijo azul* –, mas eu prefiro essa rica combinação diluída em uma salada. Prepare um molho de queijo azul misturando bem 100ml de maionese, 150ml de sour cream ou iogurte, 60g de queijo azul picado, 1 colher (sopa) de suco de limão, 2 colheres (sopa) de salsa, 1 dente de alho amassado, sal e pimenta. Leve à geladeira enquanto corta 2 talos de aipo em palitos. Pique folhas de alface romana como para uma salada Caesar. Corte 4 peitos de frango desossados e sem pele em filés, passe-os na farinha de trigo temperada e frite numa mistura de óleo de amendoim e manteiga. Quando o frango estiver cozido, passe ainda quente em uma mistura aquecida de 2 colheres (sopa) de manteiga e 4 colheres (sopa) de molho de pimenta (sugiro o Frank's RedHot, mas qualquer um bem apimentado funciona). Em uma tigela grande, misture as verduras e o aipo com o molho gelado, distribua em pratos e sirva com um filé de frango por cima. Para acompanhar, sugiro uma cerveja IPA (India Pale Ale) ou uma cerveja de trigo alemã.

Queijo azul e noz: Quando torradas, as nozes adquirem um leve sabor de queijo azul. Guarde essa dica. Nozes de casca amarga, doce e leitosa, casam muito bem com todos os tipos de queijo azul. É uma parceria clássica, em especial numa salada com pedacinhos de *roquefort* e nozes salpicados sobre chicória. Fica deliciosa temperada com azeite extra virgem, vinagre de cidra e creme de leite, na proporção de 5:3:2, temperados com sal e pimenta. Sirva nozes também em uma tábua de queijos com *beenleigh blue*, um queijo de leite de ovelha da região de Devon, na Inglaterra, que maturado adquire uma textura quase caramelada, com intensos veios picantes. Ou prove-as com *queso de cabrales* das Astúrias, na Espanha, dono de uma robustez lendária – este queijo derrotaria um touro.

Queijo azul e pera: O sabor suave da pera pode ser mascarado por alguns queijos azuis, mas o *fourme d'ambert* ocupa o extremo suave da escala. Ele é doce, leitoso, com um bolor suave resultante da sua maturação em cavernas, e instilado com um vinho adocicado quase imperceptível. Também é comum encontrar queijo azul e pera combinados em saladas (ver *Pera e noz*) ou num fondue de queijo azul acompanhado de fatias de pera, figos e pão de nozes.

Queijo azul e pêssego: Pêssego e gorgonzola formam uma ótima dupla. Ambos têm um toque frutado e cremoso. Costumam aparecer juntos em saladas e bruschettas, mas na verdade só precisam de um prato e uma faca. O explorador do século XIX, F. W. Burbidge, descreveu o sabor da fruta asiática durião como uma "combinação de fubá, queijo apodrecido, nectarina, farinha de avelã, uma pitada de abacaxi, uma colher de xerez seco

envelhecido, creme de leite, polpa de damasco e um pouquinho de alho, todos reduzidos à consistência de um creme untuoso". Até hoje, em Cingapura, eles estão proibidos na maioria dos quartos de hotel – nada de drogas, nem armas de fogo, nem durião.

Queijo azul e repolho: A receita do molho de queijo azul mencionada em *Queijo azul e frango*, fica deliciosa com uma salada de repolho (*coleslaw*). Mas certamente não é o tipo de coisa que tira alguém da cama pela manhã. Para tanto, você deve experimentar a manteiga de kimchi e croissant de gorgonzola doce da Momofuku Bakery, em Nova York. Melhor não tomar café com isso.

Queijo azul e sálvia: Queijos azuis doces e salgados suplicam por amargor, e a sálvia pode lhes oferecer isso. Derreta 25g de manteiga, junte 3 folhas grandes de sálvia e mexa por 30 segundos. Leve ao fogo moderado e incorpore 75g de gorgonzola, 150ml de creme de leite fresco e mexa até derreter e ficar homogêneo. Retire a sálvia, ajuste o tempero e sirva sobre uma massa ou nhoque.

Queijo azul e toranja: Moderno de uma forma obsoleta, como a espaçonave Skylon e carros voadores. Combine os dois em uma salada de cebolas roxas, beterraba e alface fresca e crocante. A geleia de toranja rende um delicioso sanduíche com fatias de queijo azul.

Queijo azul e trufa: Queijo azul e trufas são frequentemente usados juntos em um molho cremoso para guarnecer filés-mignons. A autora culinária Jenifer Harvey Lang dá a receita de uma massa *choux* recheada com uma mistura de queijo azul, cream cheese e creme de leite, que ela finaliza com lascas de trufa negra. Em certa ocasião eu me apaixonei por mel trufado e queijo Stilton, mas mesmo sem acrescentar creme de leite, há algo nesta dupla que eu comparo a usar uma blusa decotada com minissaia.

Queijo duro

Este tópico compreende uma grande variedade de queijos, entre eles, cheddar, *parmigiano reggiano*, *manchego*, *comté*, *gruyère*, *pecorino*, *berkswell*, *mahón* e *lincolnshire poacher*. Os sabores variam segundo o tipo e a qualidade do leite, a receita do produtor de queijo, a microflora e a idade do queijo. Um bom fornecedor de queijo poderá lhe oferecer uma degustação rápida do mesmo queijo em diferentes estágios de maturação, proporcionando assim uma experiência em primeira mão dos efeitos do envelhecimento sobre o sabor. Muitos queijos duros são doces, azedos, salgados e adquirem cristais de *umami* ao envelhecer. É essa diversidade de gostos, combinada ao seu alto teor de gordura, que torna o queijo duro tão prazeroso de ser consumido sozinho quanto como complemento a outros ingredientes, realçando seus sabores devido à sua opulência equilibrada. Vinho tinto, cebola crua, agrião e noz sempre vão bem com queijos duros, pois equilibram com seu toque de amargor. Parceiros doces como frutas secas, tomate e cebola cozidos conseguem realçar o aspecto salgado do queijo. Ao provar um queijo duro

observe o sabor cremoso, amanteigado, de coco, caramelado, frutado (principalmente abacaxi), sulfuroso (ovo cozido picado), cozido, assado e oleaginoso.

Queijo duro e abacaxi: Esnobe duplamente os esnobes torcendo o nariz para seus espetinhos de abacaxi com queijo. Os sabores têm uma harmonia natural: o abacaxi possui notas de etil caproato, encontradas em alguns dos melhores queijos do mundo, incluindo *comté*, *lincolnshire poacher* e parmesão. O etil caproato também é encontrado naturalmente no cravo, figo e vinhos.

Queijo duro e alcachofra: Na Itália, minialcachofras cruas são fatiadas na espessura de uma folha de papel e temperadas com azeite, suco de limão e parmesão ralado para preparar uma salada amarga, penetrante e salgada, que serve como uma ótima entrada. Retire todas as folhas escuras externas da sua alcachofra. Corte fora 2-3 cm da parte superior de cada uma, remova boa parte do talo e raspe o que sobrar dele com um descascador de legumes. Esfregue com suco de limão e corte ao meio no comprimento. Caso encontre cerdas, retire-as com uma colher de chá. Fatie cada metade em tiras bem finas, cortando a partir da ponta da folha até o talo. Conforme corta, coloque as fatias de molho em água acidulada com suco de limão para não oxidarem. Depois de picar todos os talos, escorra a água com limão, seque e misture com azeite. Tempere e guarneça com lascas finas de parmesão.

Queijo duro e amêndoa: Ambos os queijos cheddar Keen e Montgomery contêm notas amendoadas e, embora a noz costume acompanhá-los com frequência, a amêndoa também casa muito bem com um cheddar refinado e untuoso quanto com um *manchego*. O *manchego* autêntico é feito com leite de ovelha em La Mancha, no centro da Espanha. Sua popularidade é tão difundida quanto a reminiscência de seus sabores. Os *manchegos* jovens têm um fundo fresco de gramíneas que evoca os pastos frios da região da Galícia, no norte espanhol. Os exemplares mais velhos guardam o salgado seco e quente da costa andaluza. Ambos ficam deliciosos cortados em fatias finas e acompanhados de uma tigela de amêndoas torradas salgadas. Com sorte você poderá encontrar amêndoas espanholas Marcona, em formato de coração, muito apreciadas por seu sabor deliciosamente leitoso.

Queijo duro e anis: *Mahón*, um queijo duro da Ilha de Menorca, feito de leite de vaca pasteurizado, tem gosto salgado e cítrico. Ele é consumido tradicionalmente em fatias finas com folhas de estragão frescas, azeite e pimenta-do-reino. Leonie Glass escreveu sobre o Salers, um queijo semiduro da região montanhosa de Cantal, no centro-sul da França, onde as vacas são alimentadas com uma dieta aromática rica em alcaçuz, arnica, genciana e anêmona, todos esses sabores sendo distinguíveis no leite. Sirva com as bolachinhas de erva-doce descritas em *Queijo de casca lavada e anis*.

Queijo duro e aspargo: Os aspargos intrigam os supersticiosos. Há quem os cozinhe em panelas especiais ou vire os talos três vezes no sentido anti-horário e, mas jamais sob a luz da lua cheia. Esqueça as práticas cabalísticas e simplesmente asse os aspargos no forno e sirva com parmesão ralado, que tem um traço sulfuroso muito harmônico. Como a ponta das hastes é cheia de reentrâncias, polvilhe-as com bastante queijo.

Queijo duro e banana: O queijo *comté*, produzido nos Alpes com leite de vaca cru, é o mais popular da França. Quando jovem ele tem sabor de avelã fresca, damasco seco, caramelo macio e leite fervido. Quando maduro, segundo a associação dos produtores de queijo *comté*, ele apresenta sabores acentuados de nozes, avelãs, castanhas, amêndoas grelhadas, manteiga derretida e especiarias, abrandados por traços de creme de leite maturado ou frutas cítricas. Notas de couro, chocolate branco e ameixa também tendem a se destacar. Prove a sugestão dos representantes do *comté* e experimente pão branco coberto com rodelas de banana, fatias de *comté* e uma pitada de pimenta Espelette (leia sobre ela em *Peixe gorduroso e pimenta*), grelhado por alguns minutos até o queijo derreter. Segundo eles, a banana realça a profusão de sabores do queijo e a pimenta confere um toque final ardente e persistente.

Queijo duro e batata: Era uma vez uma batata assada de casca grossa com um delicioso aroma de malte, mas com uma porção nada atraente de cheddar por cima, e que por isso tinha de ser comida no cantinho da cozinha. Todos reconheciam sua delícia e beleza, mas ela nunca era convidada para o baile. Uma noite, quando a batata estava sozinha, uma fada madrinha apareceu e perguntou ao pobre vegetal, cheio de nódulos e de terra, qual era seu desejo. E a batata respondeu que nada a faria mais feliz do que perder suas vestes rústicas e tornar-se lisinha, aveludada e ser aceita pelas pessoas que jantavam nos melhores restaurantes da França. A fada madrinha agitou sua varinha. A batata desmaiou e, ao piscar de um de seus muitos olhinhos, acordou em um restaurante chamado L'Ambassade Auvergne, localizado no coração de Paris. Ela era parte do purê de batatas mais lisinho e sedoso que os comensais do restaurante jamais haviam visto. O nome do prato era *aligot* e, além de batata, ele levava o substancioso queijo Laguiole, alho, creme de leite e manteiga, tudo homogeneamente misturado até o *aligot* se tornar tão elástico que poderia ser atirado da panela até uma altura de mais de um metro sem desmanchar. Na noite seguinte, a fada madrinha tornou a aparecer e perguntou à batata qual seria seu próximo desejo. A batata estava tonta com os efeitos da noite anterior e desejava algo mais acolhedor, mas ainda sofisticado. A fada agitou sua varinha e a batata foi parar cortada em rodelas em meio a camadas cremosas e quentinhas, com queijo *gruyère* e seus velhos amigos, creme de leite e alho, numa *dauphinoise* de batata. A batata estava adorando ter se livrado de sua vestimenta grosseira, mas estava reticente quanto ao creme de leite e alho malandros. Na noite seguinte, quando a fada madrinha apareceu e pediu à batata para fazer seu terceiro pedido, a falta de entusiasmo da batata era surpreendente. "Que tal banhar-se numa *raclette* frutada e puxa-puxa?", sugeriu a fada madrinha, "Quem sabe com um bando de pepinos em conserva? Ou se transformar em bolinhas de nhoque afogadas em molho de queijo *fontina*?" E a batata respondeu: "Para ser sincera, prefiro ficar em casa com uma garrafa de cerveja e um pouco de cheddar. Mas que seja da marca Keen ou Westcombe, pois se há algo que aprendi é que sou boa demais para aquela papinha ensebada e unidimensional que colocavam sobre mim." "Já entendi", respondeu a fada madrinha, desaparecendo numa nuvem de fumaça.

Queijo duro e brócolis: Os brócolis pedem por um queijo duro e escandalosamente forte. O parmesão está pronto para o consumo depois de ter maturado por longos 18 meses. Quando for comprá-lo, verifique a data estampada na embalagem original. Os parmesãos

mais velhos, madurados por três ou quatro anos, às vezes são chamados de *stavecchio* (ou quando ainda mais velhos, *stravecchio*) e são mais salgados, picantes e às vezes mais intensos. Eles ficam perfeitos com um brócolis extra-amargo. Misture-os em uma massa ou risoto.

QUEIJO DURO E CARNE BOVINA: Grupos de degustação treinados talvez usem o termo "caldoso" para descrever o sabor do queijo duro, pela semelhança de suas características com um cubo de caldo de carne. Todo fã de cheesebúrguer é testemunha de que os queijos duros são um par harmonioso para a carne. Quando me canso de ler sobre feiras fantásticas de produtos orgânicos ou das lamúrias pelos bons e velhos tempos da agricultura de subsistência, eu pego o livro *The $100 Hamburger*, escrito por John F. Purner. É um guia de cafés e restaurantes próximos a campos de aviação, com avaliações sobre a qualidade das costelas ou cheesebúrgueres e as pistas que levam até eles. É como olhar a terra de cima do ponto de vista gastronômico, com vista aérea de locais como o campo de aviação Kanab Muni, em Utah, onde deliciosos hambúrgueres são servidos no *Houston's Trails End Cafe,* ou a pista de pouso de grama em Gaston, Arkansas, onde se come uma truta fresca pescada no lago sentado na própria cabine. Atualmente voar, comer hambúrgueres e peixes já não são mais permitidos, então ler o livro é como admirar as fotos de fumantes glamorosos nos bares: uma nostalgia que não esperávamos ter tão cedo.

QUEIJO DURO E CEBOLA: Queijo e cebola deram sabor ao primeiro salgadinho lançado na Inglaterra e Irlanda. Mas existem inúmeras variações sobre o tema. O malcheiroso Limburger alemão é servido com cebola crua, pão de centeio e mostarda, acompanhado de uma cerveja escura forte. No País de Gales, alho-poró e o queijo salgado, branco e ácido Caerphilly são modelados formando as salsichas vegetarianas Glamorgan, empanadas na farinha de rosca e temperadas com ervas. A clássica sopa de cebola francesa é gratinada com queijo *gruyère*, que confere um toque frutado delicioso ao sabor vigoroso da cebola, tornando impossível comê-la sem se entregar por completo. Uma torta de cebola roxa, via de regra, inclui uma generosa porção de queijo de cabra. Já o *berkswell*, um queijo de ovelha oriundo da região de West Midlands, na Inglaterra, mata dois coelhos com uma cajadada só, por ter ele mesmo toques acentuados de cebola caramelizada.

QUEIJO DURO E CRAVO: *Friese Nagelkaas* é um queijo tipo gouda de Friesland, na Holanda. *Nagel* significa "prego", numa referência ao formato dos cravos que são triturados e misturados ao queijo com um pouco de cominho. Se já experimentou o chocolate Maya Gold da Green & Black, este é seu equivalente em queijo. O cravo e o cominho conferem um tempero inebriante, cujos traços de casca de laranja e limão resultam num queijo com gosto de Natal.

QUEIJO DURO E FIGO: O *consorzio*, ou associação protetora, responsável pelo queijo *parmigiano reggiano* recomenda figos secos, avelãs, nozes e ameixas como acompanhamentos para seus parmesãos de 24-28 meses de idade. Eles terão perdido parte da característica láctea da sua juventude e começado a desenvolver notas frutadas e gordurosas unidas a um sabor de manteiga derretida – por isso as combinações. Conforme o queijo segue envelhecendo, o sabor de castanha e nozes torna-se mais pronunciado e as notas picantes (em especial da noz-moscada) ficam evidentes.

Queijo duro e manjericão: Se há um restaurante que se enquadra na categoria cult, este é o La Merenda. Agraciado com estrelas Michelin, o chef Dominique Le Stanc costumava cozinhar no hotel Negresco, na orla de Nice. Tal qual um xerife desiludido, ele devolveu sua estrela e retornou ao Old Town para cozinhar nos confins menos sufocantes de seu pequenino estabelecimento com cortinas de contas e dez mesas, pouco maior que uma casa de kebab. Nada de jogos de taças sofisticadas, nada de arranjos de flores, nada de iluminação delicada, nenhuma carta de vinhos, cadeiras sem encosto e, para os que adoram se planejar, nada de telefones. O cardápio, escrito a giz num quadro-negro que é colocado sobre a mesa ou no colo do cliente, privilegia a culinária local e costuma incluir um *tagliatelle au pistou*. *Pistou* é basicamente uma variação do pesto, que ao se espalhar pela costa a partir da Liguria, na Itália, perdeu uma vogal no meio do caminho e ganhou outras, como *souvenirs*. A diferença básica do pesto é não levar pinolis e às vezes ser preparado com queijo *emmental*, em vez de parmesão. Le Stanc serve seu *pistou* com massa fresca de espinafre.

Queijo duro e pastinaca: A pastinaca tem predileção por alimentos salgados que enfatizam sua doçura. O parmesão é um conhecido parceiro – em geral, as pastinacas aferventadas são passadas na farinha de trigo e no parmesão ralado e então levadas ao forno. Ou prepare um creme de parmesão para guarnecer uma sopa de pastinaca, incorporando 1 colher (sopa) de parmesão ralado e 2 colheres (sopa) de cebolinha-francesa em 4 colheres (sopa) de creme de leite fresco batido. Mark Bittman dá uma receita de nhoque de pastinaca, que ele recomenda servir com parmesão, manteiga e sálvia.

Queijo duro e pimenta: O italiano *pecorino* a princípio parece bem picante, mas se deseja que ele seja realmente ardido, compre *con peperoncino* – todo salpicado com pimenta-calabresa. Nos Estados Unidos, o queijo *jalapeño* Jack funciona com o mesmo princípio e pode ser usado para preparar um creme fundido para acompanhar os chips de tortilla, como um *nacho* desconstruído. O sabor do milho é especialmente harmonioso com queijo duro e pimenta. Experimente misturar pipoca com pimenta em pó, páprica, manteiga derretida, parmesão ralado e sal. Ver também *Abóbora-menina e pimenta*.

Queijo duro e sálvia: Derby é um queijo prensado de leite de vaca, mais macio e de sabor mais delicado que o cheddar. O Derby com sálvia é uma variação de sabor. Ao comprar, evite os blocos de coloração verde intensa e dê preferência aos queijos de qualidade, como os da marca Fowlers Forest Dairy, que espalha folhas de sálvia picadas sobre seus queijos Derbys. Corte em fatias finas e sirva com presunto cru em um sanduíche ou use em uma torrada e coloque um ovo frito por cima. Caso não encontre nenhum bom exemplar de queijo com sálvia, recheie pães com sálvia e queijo duro e coma-os quentes com manteiga.

Queijo duro e tomate: A capacidade do tomate e do queijo transformarem uma crosta fina de pão ou um prato de massa em algo transcendental é um testemunho do esplendor da dupla, ambos ricos em *umami*, embora, como qualquer italiano pode afirmar, os ingredientes precisam ser bons para que a magia aconteça. No entanto, muitos se opõem a cozinhar um queijo inglês de boa qualidade sob a alegação de que ele deve ser reservado para a tábua de queijos. Os fabricantes do *lincolnshire poacher* (um queijo

parecido com cheddar que possui um intenso sabor de castanhas) discordam e argumentam que deve ser aplicado o mesmo princípio do vinho, ou seja, devemos cozinhar com um vinho de qualidade igual ao que escolhemos para beber. Vinho para cozinhar, assim como queijo para cozinhar, é inferior seja no prato como na taça ou na tábua. Eu costumo usar um Côtes du Rhône decente nesta receita substanciosa, a qual dei o nome de Lincolnshire Poacher's Pot. Imagine que a ratatouille foi a uma festa de queijos e vinhos, ficou bêbada e perdeu a berinjela e a abobrinha pelo caminho. Refogue 1 cebola grande picada no óleo em fogo moderado por 5 minutos e em seguida junte 1 dente de alho picado e 1 pimentão verde ou vermelho picado grosseiramente (o verde confere um delicioso frescor). Cozinhe no fogo brando por 5 minutos. Acrescente 1 lata de tomates sem pele e use uma colher para desmanchá-los em pedaços. Em seguida, acrescente 1 colher (chá) de ervas variadas, 100ml de um bom vinho tinto, 2 colheres (sopa) de água, 1 pitada de açúcar e tempere. Depois de ferver, cozinhe por mais 20-30 minutos. Experimente e ajuste o tempero se necessário. Antes de servir, corte 150g a 200g de *lincolnshire poacher* em cubos de 1cm e junte à panela ainda no fogo; mexa e cozinhe por mais 1-2 minutos para reaquecer. Deixe decantar em duas tigelas de cerâmica. Coma antes que o queijo derreta por completo. Pão crocante é indispensável.

QUEIJO DURO E UVA: As uvas tem um frutado genérico que lhes assegura um lugar reservado numa tábua de queijos. Não se sabe se foi o desejo por uvas frescas que levou alguém a combinar um queijo Wensleydale ácido e com um toque de limão com uma fatia de bolo de frutas, mas eles formam uma dupla e tanto. É claro que a afinidade do queijo com as uvas está comprovada em inúmeras harmonizações de queijo e vinho. "Compre com bolacha de água e sal, venda com queijo", dizem os comerciantes de vinho: a bolacha de água e sal limpa o paladar apurado do comprador, enquanto o queijo recobre as papilas gustativas com gorduras e proteínas, amenizando o caráter tânico e agressivo do vinho.

QUEIJO MACIO

Muitos dos queijos macios tratados neste capítulo são consumidos ainda jovens e conservam os sabores dos laticínios frescos – a pureza leitosa da mozarela e do queijo *cottage*, por exemplo, ou a cremosidade mais desenvolvida do Brillat-Savarin e do *brocciu* corso. Queijos viçosos como o *brie* e o *camembert* têm um sabor amanteigado quando jovens e mais penetrante, rústico e herbáceo conforme envelhecem, lembrando mais uma plantação que laticínios. Os queijos macios mais jovens e frescos combinam com sabores salgados e frutados (principalmente de frutas vermelhas). Já os tipos mais velhos são especialmente harmoniosos com outros ingredientes terrosos como os cogumelos e as trufas.

QUEIJO MACIO E AIPO: O aipo não é mais tão valorizado como no século XIX, quando era levado à mesa em copos especiais ou vasos de prata, mas seu caráter amargo e refrescante, com um toque de anis, é suficiente para garantir um lugar na tábua de queijos. Ao contrário do que se imagina, o aipo apresenta traços de sabor em comum com

as nozes, outro par clássico do queijo – ver *Noz e aipo*. Em seu livro *Ovos*, o chef Michel Roux dá a receita de sorvete de *camembert*, que ele guarnece com folhas tenras de aipo, minirabanetes e biscoitos.

QUEIJO MACIO E ALHO: Há coisas piores, na falta de opção, do que apelar para um queijo Boursin com ervas e alho, uma baguete e uma garrafa de Beaujolais, como na propaganda: *du pain, du vin, du Boursin* (um pouco de pão, um pouco de vinho e um pouco de queijo Boursin). A inspiração para o produto, lançado no final da década de 1950 por François Boursin, foi o velho hábito de servir queijo macio temperado com uma mistura personalizada de ervas frescas. Até o momento em que este livro foi escrito, o queijo Boursin continuava sendo feito com creme de leite e leite de vaca da Normandia, seguindo o processo tradicional de fabricação. Quando o servi espalhado em uma fatia de baguete, meu marido, reticente, deu de ombros. "Tem gosto de pão de alho." De fato. O que não é nada mal.

QUEIJO MACIO E ANCHOVA: Nigella Lawson descreve um sanduíche reforçado de queijo *cottage* no pão de forma, sem manteiga, com o seguinte comentário: "Mas graças às anchovas, o sal e a hostilidade agressiva e indelicada daqueles peixinhos baratos sem molho e corroídos pelo metal, eu pude sentir, ao final da refeição, que de fato havia comido algo." Em Nápoles, o tradicional sanduíche *mozarela in carrozza* é feito com pão branco recheado com mozarela e anchova, empanado em farinha e ovo e depois frito. Sirva ainda alguns filés rosados de anchova com uma bola de mozarela fresca, para um almoço leve. E se por acaso não tiver companhia para o almoço, capriche na porção de mozarela. Não por gulodice, apenas por puro prazer de dar uma dentada caprichada nela, como quem morde uma maçã suculenta. Eu adoro sentir sua consistência firme inicial e depois a cremosidade interna. Dê sequência com uma tira de anchova.

QUEIJO MACIO E CASSIS: Penetrante e amargo, o cassis corta a cremosidade enjoativa do cheesecake. Se não tiver tempo para prepará-lo, ou não quiser sofrer com a tentação de ter um inteiro na geladeira, faça um cheesecake de mentirinha: passe cream cheese na bolacha maisena e cubra com geleia de cassis. E nada de economizar no cream cheese; ele deve ser espesso o suficiente para afundar os dentes.

QUEIJO MACIO E COGUMELO: Degustar um *camembert* na temperatura ambiente é como estar sentado sobre um feixe de palha ao lado de uma cesta com cogumelos recém-colhidos, comendo um ovo frito com trufas. O *Penicillium camembertii*, que dá a ele a casca branca, também é responsável pela nota característica de cogumelos. Tire proveito de sua harmonia de sabor: remova a "tampa", ou casca superior, de um *camembert* ou *brie*, espalhe cogumelos frescos refogados por cima e leve ao forno para que o queijo derreta levemente antes de servir.

QUEIJO MACIO E FIGO: Na Síria, onde há figos em abundância, eles são comidos frescos no café da manhã com um queijo macio incrivelmente branco. Eles também rendem uma ótima geleia rústica. Leve ao fogo 500g de figo fresco picado com 200g de açúcar dissolvido em 750ml de água quente. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe apurar até tomar consistência, cuidando para não deixar grudar no fundo da panela. Depois de esfriar,

coloque em um recipiente tampado na geladeira por até uma semana. Use a mesma base, mas acrescente um pouco de baunilha, raspas de laranja ou licor Cointreau e sirva a geleia como guarnição no clássico *coeurs à la crème*. Bata 300g de queijo *cottage*, 225g de cream cheese e 250ml de creme de leite fresco até ficar homogêneo. Divida a mistura entre 4 moldes de coração e deixe escorrer durante a noite. Na falta de moldes em formato de coração, forre vasinhos de planta (com orifícios para drenagem embaixo) com tecido musselina. Se preferir os corações mais doces, acrescente umas colheres de sopa de açúcar de confeiteiro, mas um pouco de azedo é um bom contraste para o figo ultradoce. Ver também *Figo e anis*.

Queijo macio e maçã: Coma *brie* ou *camembert* jovens cortados em fatias finas com lascas de maçã – é como comer maçã com creme ou pedacinhos de manteiga. Ou então compre um queijo inteiro, retire o papel encerado, faça furinhos na superfície e regue com conhaque de maçã. Asse a 200°C por 20 minutos. Sirva com maçã cortada em gomos. Os loucos por doce talvez prefiram regar um *brie* assado inteiro com caramelo, salpicar com nozes e servi-lo acompanhado de gomos de maçã ácida. Gosto também de servir maçã com *camembert* envelhecido. O queijo assume um traço de repolho cozido com o passar do tempo e vai muito bem com a fruta.

Queijo macio e noz: As nozes do início do outono são as melhores, e essa é a estação perfeita para preparar o *labna*, um queijo de iogurte cuja deliciosa acidez lática realça a doçura da noz. Forre um escorredor ou uma peneira grande com tecido musselina limpa umedecida e encaixe sobre uma panela ou tigela alta o suficiente para coletar o líquido. Misture 1 colher (chá) de sal a 1 litro de iogurte natural e coloque no escorredor. Deixe sorar em temperatura ambiente por 8 horas. Sirva com óleo de nozes, nozes picadas, mel a gosto e pão integral quentinho. Na Síria e no Líbano, o *labna* é comido no café da manhã com nozes e figos secos.

Queijo macio e peixe defumado: Na América do Norte os termos "salmão defumado" e *lox* são usados indiscriminadamente, mas na verdade, o *lox* não é defumado, e sim curado em salmoura, que ajudava a conservá-lo pelo longo trajeto até o mercado. Logo que chegaram à América no final do século XIX, os imigrantes russos e europeus orientais constataram que o salmão tão valorizado por eles era farto e barato e passaram a consumi-lo com mais frequência. O cream cheese, que começou a ser vendido em grande escala na mesma época, tinha um sabor semelhante aos laticínios do velho mundo e como equilibrava bem o salgado pronunciado do *lox*, a combinação logo se tornou um clássico da culinária judaica americana. Algumas *delicatéssens* às vezes faziam uma cavidade na metade inferior do bagel para acomodar uma porção maior de queijo. Ver também *Cebola e peixe defumado*.

Queijo macio e pimentão: Na Córsega é raro alguém fazer uma refeição sem comer o *brocciu*, um queijo de ovelha parecido com ricota, às vezes misturado com um pouco de queijo de cabra. O *brocciu* vem acompanhado de frutas e geleia no café da manhã, com embutidos no almoço e como recheio do canelone no jantar. Você pode encontrar a ovelha e as cabras que deram origem a ele espalhadas ao longo das curvas sinuosas e de tirar o fôlego das estradas costeiras da Córsega (aliás, elas podem ser as últimas coisas

que você verá). Nós paramos em Calvi para comprar ingredientes para um piquenique e fomos fazer um passeio pela via costeira. Nós havíamos feito um estoque de embutidos, pães e tomates quando o dono do mercado insistiu para provarmos alguns pimentões vermelhos miudinhos recheados com *brocciu*. Algumas horas depois estávamos escalando rochas em busca de um local para almoçar. Quando desempacotamos nosso piquenique, uma vespa se juntou a nós, depois outra e então, mais nove, até que nosso paraíso *al fresco* lembrava mais o set de um filme B. Ao levar um pimentão recheado à boca, uma vespa voou direto para o queijo. Abanei as mãos para expulsá-la e acabei atirando um pedaço de presunto cru numa rocha. Uma vespa foi direto até ele e depois outra, rapidamente seguida pelas demais. Graças a esse feliz acidente, pudemos desfrutar do nosso piquenique em paz. Só falta saber se as vespas têm predileção por presunto cru ou se enjoaram de *brocciu*. Eu prefiro o *brocciu*, sua doçura láctea é ao mesmo tempo realçada e ofuscada pelo defumado adocicado do pimentão.

Queijo macio e tomate: A mozarela é um par clássico do tomate em saladas e na pizza. Os tomates maduros ficam excelentes servidos com uma boa mozarela de búfala, ou melhor ainda, guarnecendo uma *burrata*. Imagine uma bola de mozarela com formato de saco de dinheiro, recheada com uma mistura de creme de leite batido e suas próprias aparas. Ao cortá-la, seu interior escorre como um longo gemido de prazer. O frescor lático misturado ao suco de tomate agridoce rende um molho inesquecível. Incremente com azeite extra virgem, manjericão fresco, sal e pimenta. A *burrata* é uma receita da Apulia, o salto da bota italiana, mas produtores de outros países já se renderam ao seu apelo.

Queijo macio e trufa: O aroma das trufas é sempre comparado ao do alho e queijo. Queijos como o *brie de Meaux* e *Saint Marcellin* constantemente são apontados por seu caráter trufado. Corte um *brie* selecionado ao meio, para obter dois discos. Salpique o disco inferior com lascas finas de trufa, cubra com a metade superior, envolva em filme de PVC e conserve na geladeira por 24 horas antes de servir. Os queijos *brie* e Brillat-Savarin, feitos com creme extragordo, são encontrados já trufados.

Queijo macio e uva: Uvas e um *brie* jovem e amanteigado foram agraciados com o mais alto reconhecimento culinário na gastronomia britânica: são combinados em um sanduíche. Mais forte que o *brie*, o *Arômes au Gène de Marc* fica em infusão no conhaque de uvas por um mês, com as sementes, cascas e galhos que restaram da prensagem da uva. Vendido ainda com as marcas dos resíduos, a impressão que se tem é que os queijos foram rolando por uma trilha de folhas, em pleno outono, até o mercado.

TERROSOS

Cogumelo

Berinjela

Cominho

Beterraba

Batata

Aipo

Cogumelo

Esta seção inclui, entre outros, os cogumelos paris, morel, porcini e chanterelle. As trufas são tratadas numa seção própria. Todos contêm um composto identificador de sabor (ou fator de impacto) chamado 1-octeno-3-ona. Os cogumelos variam muito em textura, o que influencia mais o modo de preparo do que seus sabores característicos. Há cogumelos com sabor de amêndoa, marisco, carne, anis, alho, cenoura e carne em putrefação, mas de modo geral, todos compartilham dos mesmos parceiros de sabor, principalmente os que realçam seu próprio sabor, como alho, bacon e parmesão.

Cogumelo e abóbora-menina: Uma combinação de conto de fadas. A moranga e a abóbora são adocicadas, mas possuem também um lado terroso que lhes dá um alto grau de compatibilidade com os cogumelos silvestres. O cogumelo chanterelle, que tem personalidade levemente frutada, como a da abóbora, é o par perfeito. Philip Howard, chef do restaurante londrino The Square, serve purê de abóbora, cogumelos chanterelle, alho-poró e trufa negra com vieiras (ele também prepara um prato de lagostim com purê de abóbora, anéis de cogumelos trombeta, um purê de cogumelos silvestres, nhoque de parmesão e uma emulsão de trufa com batata). No Kitchen W8, um bistrô do qual Howard é sócio, é servida uma combinação mais simples de abóbora-menina e cogumelos chanterelle em um risoto de vinho tinto coberto com um ovo *poché*.

Cogumelo e alho: Mesmo os cogumelos mais suaves assumem a intensidade de seus primos selvagens com a ajuda do alho, mas a relação entre shiitake e alho é especial. O shiitake possui um composto chamado lentionina, quimicamente semelhante aos sulfetos encontrados em vegetais do gênero Allium, como o alho e a cebola, e como estes, ele também é cobiçado por realçar o sabor. A quantidade de lentionina aumenta com a desidratação e reidratação. O shiitake fresco não oferece os mesmos resultados, mas vale enfiar lascas de alho em suas reentrâncias, regar com azeite e temperar com sal. Depois é só grelhar ou fritar.

Cogumelo e anis: O estragão confere uma nota fresca e relvada de anis a todos os tipos de cogumelo e compartilha seu amor pelo creme de leite. O creme azedo casa bem com o estragão e os cogumelos numa receita que lembra o estrogonofe. Numa frigideira larga, em fogo moderado, doure um pouco de alho no óleo e manteiga e então acrescente os cogumelos (picados, se necessário). Tempere e, antes que todo o suco dos cogumelos evapore, junte um pouco de conhaque. Novamente, antes que evapore, tire a panela do fogo e incorpore um punhado de estragão picado e creme azedo (sour cream) ou iogurte suficiente para obter um molho. Esquente em fogo brando e sirva sobre arroz branco. *Pleurotus euosmus*, o cogumelo ostra estragão, é um parente próximo do cogumelo ostra comum, e possui um aroma distintivo de estragão. Também é marcante a nota de anis no perfume do cogumelo cavalo, *Agaricus arvensis*, bem carnudo; e também no seu sabor,

quando jovem, antes de abrir. (Seu parente mais comum é o cogumelo prado, *Agaricus campestris*, igualmente adocicado.)

COGUMELO E BACON: Cogumelos morel secos têm um sabor defumado de carne que lembra sutilmente o bacon. A complexidade de sabor (e o preço) reforça o argumento de que devem ser a estrela de uma refeição. Ainda assim, como todo fungo, eles aceitam bem o realce de sabor oferecido pelo bacon, cujo sal e gordura penetram em suas dobras e reentrâncias. O chapéu do morel lembra um gorro tricotado com agulhas enormes, depois de abusar do vinho. No século XIX, um prato *à la forestière* vinha guarnecido de cogumelos morel e bacon picado. Hoje, ele se refere principalmente aos cogumelos paris. Não que cogumelos paris e bacon não fiquem bem num crepe ou omelete, ou mesmo magnífico numa torta, em que o creme de cogumelos se transforma em *umami* gelatinoso. Uma velha receita que vale ser resgatada é o *croûte baron*, que consiste de cogumelos grelhados e bacon sobre um pão tostado, coberto com tutano de boi e farinha de rosca. Depois de ir ao grill por uns instantes, o prato é guarnecido com salsa. Caso não encontre o tutano, use um pouco de azeite ou manteiga clarificada.

COGUMELO E CASTANHA: Os cogumelos portobello são apenas a versão marrom dos cogumelos vendidos em embalagens plásticas nas prateleiras do supermercado. O nome do shiitake japonês vem da palavra *shii*, uma espécie da castanheira, e da palavra *take*, que significa cogumelo. Há uma forte associação entre a castanha e os cogumelos devido à sua simbiose na natureza, já que os cogumelos crescem sob os pés da castanheira. No norte da Itália, eles preparam um tagliatelle com farinha da castanhas que é servido com os adocicados e terrosos cogumelos porcini secos. Cogumelos e castanhas são cozidos juntos à *bourguignon*, com cebolas, bacon e vinho tinto e depois servidos em uma massa feita com banha de porco. Já o autor culinário, Richard Mabey, sugere uma sopa de fungos porcini e castanhas. Ela pode ser feita com castanhas frescas, mas, segundo ele, as pré-cozidas e embaladas a vácuo são excelentes. Cozinhe 250g de castanhas pré-cozidas cobertas em água por 40 minutos. Enquanto isso, hidrate 30g de cogumelos porcini secos cobertos em água quente por 30 minutos. Frite 1 cebola em cubos e 4 fatias de bacon picadas em uma porção generosa de manteiga – mais que o recomendável –, então junte às castanhas cozidas com os cogumelos e a água do molho. Cozinhe em fogo baixo por 15 minutos e depois bata aos poucos até obter um purê. Torne a aquecer e tempere a gosto; para servir, misture um pouco de suco de limão e uma taça grande de um xerez selecionado. Depois é só aplicar blush nas bochechas e sujar as unhas de chocolate em pó e poderá dizer que apanhou os ingredientes atrás da despensa na cozinha.

COGUMELO E CEBOLA: Quente, suave e mais convidativo que um par de pantufas de pele de carneiro. *Duxelles* não é, como se imaginaria, uma variedade de cogumelo, e sim uma combinação de cogumelos picados e chalotas (ou cebolas) refogadas lentamente na manteiga. Experimente uma proporção de 7:1 (no peso). Na maior frigideira que conseguir, refogue a cebola no fogo brando, sem deixar corar. Em seguida, acrescente os cogumelos e cozinhe até todo o suco evaporar e o refogado ficar escuro e tenro. O *duxelles* pode ser usado como molho para o peixe ou frango, por exemplo; como recheio – alguns utilizam no Bife Wellington; com ovos mexidos ou simplesmente numa torrada. Outra

opção é preparar um molho leve, diminuindo o tempo de refogar. Quando quase todo o caldo tiver evaporado, junte um pouco de vinagre de vinho tinto para deglaçar a panela, depois coloque em uma travessa, deixe esfriar e incorpore azeite, batendo bem. Fica delicioso com alcachofras.

COGUMELO E DAMASCO: Os cogumelos e os damascos são usados juntos para rechear carne de cervo, coelho e codorna ou também misturados a carne bovina ou de cordeiro numa torta bem alta, de fazer vergar as pernas das mesas de banquete. A combinação fará os apanhadores de cogumelos lembrarem-se do lendário aroma de damasco dos cogumelos chanterelle (também conhecidos como *girolle*), que os mais experientes sentem de longe. Os cogumelos chanterelle são muito usados por chefs devido a seu sabor frutado e ardido, mas que só dura enquanto frescos. Eles não devem ser desidratados.

COGUMELO E DILL: Na Rússia, eles chamam o porcini de tsar dos cogumelos. Combine-o com o dill, que tem aroma de pinho, e o resultado é um prato que remeterá às florestas siberianas. No Leste Europeu, os cogumelos são cozidos com dill, sal e pimenta, depois misturados com manteiga e creme azedo para rechear o *pirozhki* ou *pierogi*, uma espécie de ravióli. Ou então são preparados como descrito em *Cogumelo e anis*, e acompanhados de arroz ou batatas cozidas e um copo de vodca gelada. Segundo David Thompson, o dill é acrescentado aos cogumelos em curries no nordeste tailandês, próximo à fronteira com o Laos.

COGUMELO E HORTELÃ: Na Toscana, os cogumelos porcini costumam ser vendidos e servidos com a erva nepitela, ou *Calamintha nepetha*. A nepitela tem um sabor amadeirado comparável à hortelã, que pode substituí-la pefeitamente. Ela cresce na Europa e é um arbusto muito bonito e popular em jardins. Sirva a hortelã picada salpicada sobre os porcini frescos cortados em fatias bem finas, com fatias finas de queijo *pecorino* e um bom azeite.

COGUMELO E MARISCO: O adocicado sutil das vieiras contrasta muito bem com o sabor intenso e rústico dos cogumelos cozidos – sejam os elegantes porcini ou os cogumelos crimini assados. Na Tailândia, os camarões fazem par com cogumelos palha, que têm um sabor parecido com nozes, na sopa *tom yang gung* que leva ainda leite de coco e capim-limão. O shiitake e camarão conferem aos *gyoza* japoneses um toque duplo e saboroso de *umami*. Na França, há o molho normando feito com mexilhões, cogumelos e, às vezes, ostras. Ele acompanha o peixe, principalmente o linguado. No outono, os apanhadores se regalam com mariscos e cogumelos chanterelle, que dividem a mesma predileção pelo alho, vinho e salsa. Os sabores de mariscos também são facilmente detectados nos cogumelos: segundo dizem, o *Russula xerampelina*, chamado de cogumelo camarão ou caranguejo, que cresce nas florestas coníferas do nordeste da Europa e América do Norte, confere um sabor de marisco ou de caranguejo aos pratos.

COGUMELO E NOZ: Ambos amadeirados. Os cogumelos costumam lembrar o forte cheiro de madeira molhada num bosque durante o outono, e as nozes, o aroma doce e seco de madeira cortada numa serraria. Os cogumelos cozidos em óleo de nozes são uma marca da culinária do sudoeste francês, e em boa parte da Europa e dos Estados Unidos a dupla

é sempre vista em molhos, sopas e saladas. Os cogumelos paris e crimini crus possuem aroma sutil, e sua textura contrasta bem com nozes tostadas crocantes. Para preparar um molho delicioso, misture ambos com óleo de nozes e vinagre de xerez e acrescente um pouco de queijo azul ou de cabra. Os *mousserons*, ou cogumelos anel-de-fada, foram apelidados de herpes gramínea, já que é impossível erradicá-los. Para compensar, eles ficam deliciosos cozidos, com traços sutis de anis e amêndoas. A variedade seca tem sabor adocicado, e para muitos, lembra tanto as nozes, que chegam a recomendá-lo para cookies e biscoitos.

COGUMELO E OVO: O gigante *Calvatia gigantea* tem um sabor bem característico e acentuado de cogumelo. Para os amantes de frituras, é só cortá-lo em palitos do tamanho de teclas de piano, empanar no ovo e na farinha de rosca e fritar. Ou podem ser preparados como a rabanada, passados no ovo e fritos na manteiga para o café da manhã. O prato chinês *mu shu* é um pouco mais elaborado. Inspirado pelo chão da floresta, a base é uma panqueca salpicada com botões de lírio refogados rapidamente e delicados cogumelos orelha-de-pau, tudo enfeitado com "flores" de ovos mexidos. Às vezes são acrescentadas tirinhas de carne de porco. Ver também *Aspargo e cogumelo*.

COGUMELO E PEIXE BRANCO: O chef italiano Giorgio Locatelli combina rodovalho (ou linguado) com cogumelos porcini – ainda que diga que seu avô deve se revirar no túmulo com a ideia. Com base em sua experiência, ele explica que a salsa serve de ponte entre os dois ingredientes. O especialista em cogumelos, John Wright, ressalta que uma porção generosa de cogumelos amanteigados e pujantes é uma "companhia animada" para o peixe, em especial os peixes brancos. Os cogumelos shimeji com frequência são servidos com peixe. Eles mantêm a textura firme depois de cozidos e possuem um sabor que lembra nozes e mariscos, segundo dizem. Duas razões para reavivar sua receita de linguado *bonne femme*: linguado preparado no vinho branco, molho de manteiga e cogumelos.

COGUMELO E PEIXE GORDUROSO: O traço mofado de solo de floresta do cogumelo favorece em especial os sabores terrosos dos peixes gordurosos de água doce. Uma camada de shiitake picadinho realça ao máximo um filé de salmão. O salmão também é servido com cogumelos picados (e arroz) no *coulibiac*, uma receita à base de massa folhada que é uma variação da torta russa *kulebjaka*, feita com massa folhada fermentada e que não necessariamente leva peixe ou cogumelos. Para Antonio Carluccio, o cogumelo chanterelle fica especialmente saboroso com o salmonete. Ele marina os filés de peixe no azeite, suco de limão e condimentos e depois os frita, começando com as escamas para baixo. Para reproduzir a receita em casa, sirva os cogumelos à parte, preparados como indicado na receita em *Cogumelo e anis*, substituindo o alho e o estragão por cebolas e salsa. Eu preparo filés de cavalinha do mesmo modo, mas sem o creme de leite e ainda espremo limão sobre o peixe e os cogumelos.

COGUMELO E PORCO: *Boletus edulis* são mais conhecidos por seu nome italiano, porcini, que significa porquinho. A origem pode ser o aspecto dos talos, que lembram visualmente o couro do porco. Tal qual a carne de porco, os cogumelos porcini devem ser bem cozidos, pois, se consumidos crus, podem provocar desconforto estomacal. Mas seu sabor é

magnífico e eles aguentam bem a desidratação. Muitos consideram inclusive que são melhores secos. É o cogumelo certo para um *brunch* ou almoço reforçado e para os que gostam de começar o dia com um prato de linguiças de porco com porcini. É possível encontrar o cogumelo em pó e na forma de caldo em cubinhos, ideal para molhos de massa à base de linguiça e porcini ou para preparar uma sopa com macarrão oriental.

COGUMELO E QUEIJO AZUL: O azulado dos queijos azuis é resultado da ação de fungos, logo, não surpreende que muitos deles possuam traços, ou no caso do gorgonzola, indicações claras da presença de cogumelo. Na verdade, os dois compartilham compostos de sabor importantes. Polenta com gorgonzola e porcini é um clássico da região italiana de Trentino. O risoto de cogumelos frescos fica perfeito se for finalizado com um pouco de queijo azul; ou ainda, prepare uma deliciosa sopa de alho-poró, cogumelos e queijo azul.

COGUMELO E QUEIJO DE CABRA: O *Agaricus bisporus* jovem é conhecido como o branquinho champignon. Mais tarde, as variedades de tonalidade marrom são vendidas como cogumelos paris, crimini, e quando ainda mais velhos, como cogumelos portobello, ambos com um sabor mais intenso que os irmãos branquinhos. Passados seis ou sete dias, quando seu chapéu está completamente aberto e suas lamelas escuras estão à mostra, eles se tornam portobello. Até a década de 1980, eles eram considerados invendáveis e os trabalhadores de fazendas produtoras os levavam para casa como bônus. Até que alguém concluiu que seu sabor pronunciado poderia, sim, ser comercializado, ainda mais se fosse batizado com um sofisticado nome italiano. Então inventaram um. O portobello deve seu sucesso em parte ao seu tamanho e formato. Vale como hambúrguer vegetariano instantâneo e também é fácil de rechear. Sua rusticidade combina especialmente com queijo de cabra, que confere uma bem-vinda acidez. Coloque 6 cogumelos portobello com o chapéu para baixo em uma assadeira untada. As lamelas escuras lembram discos de vinil enfileirados numa jukebox. Raspe-as fora, mas deixe os talos. Amasse 250g de queijo de cabra com 1 colher (sopa) de azeite, um punhado de salsa picada e bastante sal e pimenta. Recheie o chapéu dos cogumelos, sem exagerar, pois eles encolhem no forno. Asse a 200°C por 15 minutos. Sirva salpicado com mais salsa picada.

COGUMELO E QUEIJO DURO: As espécies de cogumelo que costumamos comer não contêm sal. Para que atinjam a plenitude de sabor é preciso salgá-los ou combiná-los a ingredientes salgados. O parmesão dá o toque de sal ao risoto de cogumelos, à massa e à *bruschetta*. Já o *gruyère* fica uma delícia com cogumelos no pão tostado. E o queijo *pecorino* romano ralado com cogumelos bem picadinhos serve de base para um molho parecido com o pesto. Para tanto, coloque alguns cogumelos cozidos em um processador de alimentos com *pecorino* ralado, nozes, alho, salsa e/ou manjericão e azeite – todos excelentes parceiros dos cogumelos – e pulse até obter a textura desejada. Ajuste os sabores a gosto. Certamente fica ótimo com massas, mas também para passar na baguete de um sanduíche de filé ou linguiça.

COGUMELO E SALSA: A salsa confere uma adorável nota herbácea aos cogumelos terrosos outonais fritos no azeite ou na manteiga, talvez com um pouco de alho. Inspire o aroma úmido de turfa e irá se sentir como se estivesse caminhando na grama úmida do amanhecer, carregando uma cesta nos braços.

Cogumelo e tomate: Tomates e cogumelos servem de guarnição para um belo filé grelhado e, na companhia de linguiça, bacon e ovos, completam o café da manhã típico inglês. Eles são servidos separados na travessa, tal qual fossem garotos e garotas no primeiro baile. Uma parceria nem sempre fácil, mas que funciona bem em molhos para massas ou peixe. O restaurante londrino Moti Mahal serve um *shorba* (sopa) de cogumelos com pão *tandoori* e *chutney* de tomate.

Cogumelo e tomilho: Embora os cogumelos interajam muito bem com ervas de fundo relvado como estragão e salsa, sua compatibilidade com as ervas amadeiradas é imbatível. O caráter defumado do tomilho, com notas de pinho, cria harmonia com o sabor rústico e encorpado dos cogumelos, principalmente com os secos. Misture-os num risoto, num cozido de feijão-branco ou simplesmente numa torrada.

Cogumelo e trufa: Parentes chegados. As trufas são fungos, mas não cogumelos. O azeite, pasta e manteiga de trufa são muitos usados para realçar o sabor dos pratos que levam cogumelos. É como um sutiã de sustentação máxima culinário, para dar ao cogumelo comum o mesmo *sex appeal* da trufa. Funciona, mas é um pouco óbvio demais. O requinte está em usá-los juntos, mas com distinção, como no restaurante Carlos's, em Illinois, que serve uma sopa de cogumelos coberta com espuma de trufas e polvilhada com porcini em pó, como um cappuccino.

Berinjela

Quando crua, uma berinjela de boa qualidade tem um sabor suave e doce de maçã, mas depois de cozida, seu sabor toma outra dimensão muito saborosa. A berinjela frita adquire uma cremosidade incrível, que fica ainda melhor salpicada com temperos doces e quentes. Ensopada ou assada, ela assume um toque moscado de cogumelos, que casa bem com os ingredientes salgados. Dar uma beliscadinha é pouco para prová-la. A melhor forma de ver se uma berinjela possui a textura e o sabor esperados é verificar sua consistência. O ideal é que ela tenha a firmeza e o brilho da pele de um golfinho. E ainda, elas devem resistir à pressão.

Berinjela e alho: Nós nos dividimos em radiadores e ralos. Radiadores são sociáveis, extrovertidos, participantes; já os ralos sugam a energia do ambiente. Os casais em geral formam-se de um de cada. Sua disposição para ver x, o radiador, é amenizada pelo seu medo de ficar preso junto a y, o ralo. Nesta sociedade, o alho é o radiador. Ele é um extrovertido cativante. A berinjela é o ralo: imprevisível e um tanto amarga, ela precisa sempre de muita atenção (ou uma nada saudável quantidade de untuosidade) para ser persuadida a ser uma boa companhia. Juntos dão origem ao conhecido *baba ghanoush*, uma pasta feita de polpa de berinjela assada ou grelhada com alho cru, tahini, azeite, suco de limão e salsa.

Berinjela e gengibre: A berinjela japonesa é mais suave que as demais, se é que isso é possível. Ela tem a casca mais fina e vale a pena experimentar. Mas, mesmo na falta dela,

tente preparar a berinjela comum do modo como os japoneses fazem. Eles adoram mariná-la no misô ou neste caldo de gengibre e shoyu. Corte algumas berinjelas em cubinhos, salpique com sal e deixe descansar por 20-30 minutos. Lave, esprema com cuidado e seque. Frite no óleo de amendoim até corar e, em seguida, acrescente 1 colher (sopa) de gengibre fresco ralado, 2 colheres (sopa) de shoyu, 1 colher (sopa) de açúcar e água suficiente para cobrir. Cozinhe em fogo baixo por 20-30 minutos coberto com papel-alumínio ou papel-manteiga (sobre a berinjela, não sobre a panela). Guarneça com uma porção verde de cebolinha fatiadinha e salpique a gosto com gergelim. Sirva com arroz cozido.

Berinjela e noz-moscada: A noz-moscada ralada confere aquele toque a mais à berinjela. Deveria haver uma cadeia internacional vendendo fatias de berinjela frita com noz-moscada em saquinhos. (Oh-bergine™ – em português, Berinjel-Ah – Vou ficar rica!) Segundo a autora Evelyn Rose, a berinjela frita por imersão absorve menos gordura que a frita em pouco óleo, pois sua superfície é selada. Ou então, salgue as fatias de berinjela antes de fritá-las em pouco óleo, para retirar sua umidade e diminuir sua absorção de gordura. Seja como for, resista à tentação de usar a noz-moscada comprada em pó – ela deve ser ralada na hora.

Berinjela e pimenta: Há uma iguaria da região de Sichuan chamada berinjela com perfume de peixe, que é ainda melhor do que o nome sugere. O perfume de peixe não faz referência ao peixe usado na receita, mas sim aos condimentos que costumam temperar o peixe na culinária de Sichuan. Nem todas as versões incluem porco, mas esta por acaso inclui. Corte 700g de berinjelas pequenas em quartos no comprimento. Aqueça 450ml de óleo em uma panela wok e frite os pedaços de berinjela aos poucos, até dourarem e ficarem macios. Escorra sobre o papel toalha. Descarte quase todo o óleo, deixando somente algumas colheres de sopa. Espere a wok ficar bem quente novamente e acrescente 1-2 colher (sopa) de molho de pimenta Sichuan (bastante picante). Junte 2 colheres (sopa) de gengibre fresco picado, 2 colheres (sopa) de alho picado, 450g de carne de porco moída e 3 colheres (sopa) de cebolinha fatiada. Salteie por 30 segundos e então adicione 3 colheres (sopa) de vinho de arroz (ou xerez), 3 colheres (sopa) de vinagre de arroz escuro (ou vinagre balsâmico), 2 colheres (sopa) de açúcar, 1 colher (sopa) de pimenta Sichuan triturada e 2 colheres (chá) de pimenta vermelha em pó. Cozinhe em fogo alto por 2 minutos, junte 125ml de caldo de frango e ferva por mais 3 minutos. Por fim, junte as berinjelas e cozinhe por 3 minutos. Se preferir, frite as berinjelas em um pouco de óleo, em vez de fritar por imersão. A textura não será a mesma, mas o molho é tão saboroso que arrisco a dizer que não fará diferença.

Berinjela e pimentão: Dos muitos pratos turcos à base de berinjela, o *patlican biber* é um dos mais populares, tanto que perto da hora do jantar, o cheiro de berinjela refogada com pimentão verde no azeite toma conta do país todo. Depois de frio, o prato é servido com dois molhos simples, um de tomates cozidos e alho e outro de coalhada temperada com sal e mais alho. Ver também *Alho e tomilho*.

Berinjela e queijo macio: Segundo Elizabeth David, as berinjelas e o queijo não são totalmente compatíveis. Mas se você já experimentou enrolar uma tira de berinjela

grelhada ao redor de nozinhos delicados e branquinhos de mozarela, imagino que discorde disso. Ver também *Tomate e berinjela*.

Cominho

As sementes de cominho são duras e nada agradáveis de se mastigar, diferentemente das de erva-doce ou coentro. Elas são secas, amadeiradas e almiscaradas. Ao inalarmos seu cheiro na embalagem, o que vem à mente é a nota no curry em pó que lembra o interior de um guarda-roupa velho. Por sorte elas se transformam com o cozimento. Tostadas e moídas, as sementes de cominho liberam notas de limão e nozes. E fritas em óleo, conferem um toque picante e vibrante a pratos como o *dhal*.

Cominho e batata: O sabor do cominho lembra um pouco a relva e é rústico como a batata. Misture os dois e o resultado lhe fará lembrar de uma caminhada ao redor de um castelo em ruínas numa tarde úmida de domingo, embora seu sabor esteja longe de ser deprimente nesta batata indiana, *jeera aloo*. Depois de cozidos, as batatas e cominho assumem uma nova doçura, e o cominho fica muito mais aromático. Cozinhe batatinhas com casca até ficarem macias, escorra, seque e corte em metades ou em quartos. Frite no óleo com cominho e sal até corar. Guarneça com coentro fresco picado.

Cominho e beterraba: Afora sua rusticidade, a beterraba e o cominho não poderiam ser mais diferentes. O doce da beterraba é realçado pela penetrância cítrica e defumada do cominho. Ambos rendem uma sopa complexa com um toque azedinho de iogurte ou creme azedo por cima. Ou prepare um patê misturando os dois ao grão-de-bico.

Cominho e coentro em grão: É mais comum achá-los juntos do que separados nas culinárias da Índia, Oriente Médio e África do Norte. Na Índia eles inclusive são vendidos juntos, moídos ou inteiros. No Marrocos eles dão um toque aromático a *harissa* apimentada ou são polvilhados sobre o grão-de-bico frito, vendidos em cones por vendedores ambulantes. No Egito, as sementes de cominho e coentro são misturadas a sementes de gergelim, avelãs picadas, sal e pimenta no preparo do famoso *dukkah*, que é guarnecido com pão e azeite. Para o escritor gastronômico, Glynn Christian, a justificativa para a grande afinidade entre os dois é o sabor subjacente de laranja dos grãos de coentro e o quê de limão do cominho. Na minha opinião, o contraste entre os dois também é benéfico: o coentro é vibrante e perfumado, já o cominho é mais sombrio e rústico.

Cominho e couve-flor: Assados juntos, o cominho e a couve-flor desenvolvem um adocicado como o das frutas oleaginosas, mas sem perder sua personalidade. Corte a couve-flor em floretes pequenos, tempere com óleo e 1 colher (sopa) de cominho em pó. Asse a 180°C por 30 minutos, até amolecer, mexendo uma ou duas vezes. Tempere com sal e sirva quente. Algumas pessoas branqueiam ou cozinham os floretes no vapor antes, mas isso é desnecessário. As couves-flor ficam ainda mais saborosas quando queimam levemente nas bordas. A primeira vez que comi os dois juntos foi num falafel em

Amsterdã, que me deixou tão curiosa que cheguei a desmanchá-lo para ver qual era o ingrediente misterioso.

Cominho e damasco: Há tantos elementos numa tajine que, mesmo que tenha sido perfumada com cominho e esteja cheia de damascos, é difícil perceber como as notas de flores e madeira banhadas pelo sol do damasco resistem à pungência do cominho. Sua reciprocidade é mais evidente numa receita armênia de sopa de damascos de David Ansel. O damasco é nativo da Armênia, e lá as sopas de frutas (em especial a de cerejas) são muito populares. Pique uma cebola e algumas cenouras, refogue em azeite por 10 minutos e depois junte 2 colheres (chá) de cominho em pó. Abaixe o fogo, tampe e cozinhe por 10 minutos. Adicione 250g de lentilha rosa e água suficiente para cobri-las, de um total de 1,2 litro. Cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, acrescentando mais água, conforme necessário. Retire do fogo e misture 150g de damascos secos picados, um pouco de sal e o restante da água. Triture a sopa aos poucos, até obter um purê. O cominho também fica ótimo na geleia de damascos para comer com *camembert*.

Cominho e hortelã: Inale cominho e hortelã seca e vai se sentir no Cairo. Use-os juntos para temperar hambúrgueres ou espetinhos de cordeiro. Eles também ficam deliciosos com fava e queijos macios e penetrantes. Na Índia, o *lassi* às vezes é temperado com algumas pitadas de cada e um pouco de sal.

Cominho e limão-siciliano: Citral é um importante composto aromático do limão, muito usado em produtos de limpeza e óleos para móveis. O sabor do cominho com frequência é comparado ao odor de meias sujas. Mas não deixe que isso o desencoraje. Para fazer uma deliciosa marinada para alguns filés de peixe ou bistecas de cordeiro, misture as raspas de um limão-siciliano com ½ colher (chá) de cominho em pó e 2 colheres (sopa) de azeite. Ou prepare este maravilhoso *dhal*. Coloque 250g de *chana dhal* de molho em água por 2 horas; em seguida, escorra e passe para uma panela com 500ml de água fria. Deixe ferver, remova a escuma e junte 1 colher (sopa) de gengibre fresco picado, ¼ colher (chá) de cúrcuma e pimenta a gosto. Cozinhe por 45 minutos, parcialmente tampado, mexendo algumas vezes. Se secar, adicione um pouco de água fervendo. Quando o *dhal* estiver quase pronto, aqueça um pouco de óleo de amendoim em uma panela e refogue uma cebola grande cortada em fatias até dourar; para finalizar acrescente 2 colheres (chá) de sementes de cominho e 1 colher (chá) de *garam masala*. Incorpore o refogado ao *dhal* com as raspas de ½ limão-siciliano e 1-2 colheres (sopa) de suco de limão-siciliano.

Cominho e peixe gorduroso: O cominho combina bem com atum por ser potente o bastante para fazer frente aos peixes gordurosos sem se perder. Esfregue filés de atum com azeite, salpique generosamente com cominho em pó, sal e pimenta, depois sele-os rapidamente (cerca de 1 minuto de cada lado, para um filé de 1cm de espessura). Deixe-os descansar por alguns minutos e depois corte-os em tiras. Coloque-os sobre tortillas de milho ou tacos aquecidos com bastante alface ou repolho picado temperado com limão e um pouco de molho picante de tomate ou de manga. Guarneça com um pouco de coentro.

Cominho e pepino: No livro *Taste*, Sybil Kapoor conta que o cominho fica ótimo com outros ingredientes amargos como o pepino, a berinjela e a couve-flor; paradoxalmente, ele

realça a doçura natural do segundo ingrediente, acentuando seu amargor. O modo mais óbvio de combinar esses dois é usar o cominho para condimentar a *raita* ou sopa de pepino à base de iogurte. Para algo um pouco diferente, ver *Amendoim e pepino*.

COMINHO E QUEIJO DE CASCA LAVADA: Os grãos de cominho são um par clássico do queijo *munster*. Tão clássico, na verdade, que é possível comprar o *munster* já com uma crosta ou cravado de grãos, e há padarias na França que preparam um pão de cominho especificamente para servir com ele. Em sua terra natal, na Alsácia, o *munster* é servido com batatas cozidas e um monte de grãos de cominho. Um trio bem masculino, suavizado pela companhia de um vinho branco delicado e feminino, o Gewürtztraminer. Experimente outros queijos de casca lavada com cominho também. No restaurante Galvin at Windows, em Londres, o queijo *stinking bishop* é servido com uma salada de batata Jersey Royal e uma *tuile* de cominho. Ou siga a receita de bolachinhas em *Queijo de casca lavada e anis*, mas substitua as sementes de erva-doce pela mesma quantidade de cominho.

BETERRABA

Uma variedade vegetal inusitada: densa e penetrantemente doce, leva duas horas para cozinhar, possui uma nota de depósito de jardim em seu sabor e a mania de "sangrar" sobre tudo. E mesmo assim nem a beterraba branca nem a elegante variedade Chioggia, mesclada de rosa e branco, chegam a ameaçar a supremacia da beterraba comum de casca roxa, como as bochechas das bonecas russas. O segredo do sucesso da beterraba é sua estranha combinação de doçura com rusticidade, que realça os ingredientes predominantemente azedos, salgados ou ambos, tal qual o queijo de cabra. As folhas da beterraba também são saborosas e podem ser usadas em saladas ou cozidas como o espinafre.

BETERRABA E AGRIÃO: Terra e ferro. Como um romance de Émile Zola com final feliz. O amor da beterraba, rústica e vermelha feito rubor, pelo singelo agrião é correspondido. Misture bastante agrião picadinho com creme azedo ou iogurte e sirva como molho para a beterraba cozida. Sirva com peixes gordurosos, fígado ou um filé malpassado.

BETERRABA E ANCHOVA: A beterraba docinha fica esplêndida com ingredientes bem salgados, como queijo de cabra, alcaparras e a penetrante anchova. No sul da França, as beterrabas são cortadas em cubos e misturadas a uma porção farta de anchovas, alho e azeite. Em seu livro *Uhlemann's Chef's Companion*, Karl Uhlemann conta que a salada de beterraba, anchovas, lagostins pequenos e alface, famosa entre gourmets, foi batizada em homenagem a Alexandre Dumas.

BETERRABA E CHOCOLATE: Existe uma receita muito conhecida de bolo de chocolate com beterraba. Os chocólatras têm dificuldade em acreditar que o resultado da combinação farta em chocolate possa dar água na boca. Eu também desconfiei e, mesmo tendo provado, continuo não acreditando. A cenoura fica bem em bolos por ser doce, floral e

pungente e, depois de ralada, confere uma textura aveludada admirável. No bolo de chocolate e beterraba, o cacau mascara quase completamente o sabor da beterraba, restando apenas um leve traço terroso, fazendo parecer que um bolo pobre de chocolate caiu num canteiro de flores. A massa crua é tão desagradável que ninguém quer lamber a tigela. Caso encerrado, ao menos na minha cozinha.

Beterraba e dill: O gastrônomo italiano, Pellegrino Artusi, observou em seus artigos do século XIX que, embora em Florença usassem uma profusão de ervas em sua culinária, o dill era relegado, principalmente o dill misturado à beterraba. Ele havia experimentado a combinação em Romanha (região ao sul da Emilia-Romanha), onde a beterraba e o dill são vendidos num único maço nos mercados. Os ingredientes são usados juntos tradicionalmente nas culinárias do Norte e Leste Europeu. O dill é muito usado para temperar a sopa *borscht* e não pode faltar numa sopa fria de beterraba lituana chamada *saltibarsciai*. Dilua uma base de laticínio azedo (queijo kefir, creme azedo ou coalhada) com um pouco água e acrescente bastante pepino ralado, beterraba cozida ralada, ovos cozidos picados, dill e cebolinha-francesa. Espere gelar e sirva com batatas cozidas frias e mais dill.

Beterraba e peixe gorduroso: Nos países bálticos e escandinavos, a beterraba costuma acompanhar os peixes salgados, em especial o arenque. O peixe e a beterraba são misturados com cebola, batata e maçã e temperados com vinagre e, às vezes, maionese de mostarda. O prato se chama *sillsallad* na Suécia e *rosolje* na Estônia. Na ilha dinamarquesa de Bornholm, come-se arenque frito salgado no pão de centeio com beterraba e mostarda picante. A loja londrina de defumados H. Forman e Son vende salmão curado na beterraba.

Beterraba e porco: Uma receita de sopa *barszcz* (uma variação da *borscht*), do livro de Louis Eustache Audot, *Domestic Cookery*, publicado em 1846: "Em um caldeirão coloque 3,5kg de carne bovina, 1kg de costeletas de porco defumadas, 0,5kg de presunto, 30 cogumelos morel, cebolas, talos de alho-poró e suco de beterraba. Cozinhe bem até obter um caldo denso, coe e acrescente uma lebre, uma ave assada, um pato e uma boa quantidade de licor de beterraba. Deixe ferver por 15 minutos, coe o caldo em uma nova panela e junte algumas claras batidas com um pouco de água; ferva e torne a coar. Corte os ingredientes cozidos e sirva com o caldo guarnecido com cogumelos morel, cebolas, fatias de carne intercaladas com aipo e ramos de salsa, tudo previamente cozido; sirva com erva-doce, linguiças assadas e bolas de *godiveau* (um recheio à base de vitela)." Minha sugestão é preparar isso tudo cantarolando: "O velho Louis Audot fez sopa *borscht*, ia, ia, ô..." E Audot ainda deu a receita de suco de beterraba, que deve ser cozido separadamente da carne, para o *borscht* preservar sua coloração intensa. E somente no finalzinho ele comenta: "Essa sopa pode ser preparada com uma quantidade muito menor de carne do que recomendado na receita acima e será *barszcz* se simplesmente tiver suco de beterraba." Conclusão: leia sempre a receita até o fim antes de começar a cozinhar. Ver também *Cebola e beterraba*.

Beterraba e queijo de cabra: Um queijo de cabra intenso e de cheiro forte é o contraste perfeito para a doçura da beterraba. Como prova disso, ambos se tornaram parceiros

reconhecidos nos últimos dez anos, tal qual a dupla inseparável, pimentão assado e tomate, na década de 1990. Suflé de queijo de cabra com sorvete de beterraba. Torta de beterraba e raiz-forte com merengue de queijo de cabra. Panna cotta de queijo de cabra com caviar de beterraba. Refine o quanto quiser, para mim sua guarnição ideal são vagens quentes com nozes picadas. E este risoto, mais cor-de-rosa impossível, é delicioso. Refogue no azeite 1 cebola pequena picadinha, acrescente 150g de arroz para risoto e mexa bem para recobrir os grãos com azeite. Adicione 1 copo de xerez ou vinho branco e cozinhe até evaporar. Misture 250g de beterraba ralada ou picadinha e acrescente gradualmente 750ml de caldo de legumes quente, uma concha por vez. Mexa o tempo todo e repita até adquirir o ponto desejado. Junte algumas colheres de queijo parmesão ralado, sal e pimenta. Divida entre dois pratos e sirva salpicado com queijo de cabra cortado em cubinhos de 1cm. Guarneça com salsa a gosto.

Batata

As batatas são doces e levemente amargas (no caso de amargor muito pronunciado e casca verde, seu destino deve ser o recipiente de compostagem). As boas batatas são caracterizadas pela combinação dos sabores amanteigado, cremoso, amendoado e terroso. Depois de assada, a casca das batatas mais maduras assume um caráter maltado e achocolatado. Os cozinheiros a princípio costumam separar as batatas por textura e não por sabor, já que a textura, a quantidade de amido e o ponto de mordida determinam o modo de preparo. As batatas cerosas geralmente concentram mais sabor, enquanto as farinhentas costumam ser mais neutras ou suaves. Um grupo de degustação treinado, coordenado pelo Instituto Escocês de Pesquisa em Colheitas, descobriu recentemente uma relação direta entre os níveis de compostos formadores de *umami* em variedades de batata e sua intensidade de sabor. Os espécimes com melhor rendimento são os derivados de cruzamento com a espécie S. *phureja* – prefira variedades cuja polpa tem coloração amanteigada, é rica em sabor e rendem batatas chips tão saborosas que dispensam até o ketchup. O adocicado da batata fica divino se contrastado com alimentos salgados como peixe, queijo duro e caviar.

Batata e alecrim: A afinidade entre o alecrim e a batata é o que torna irresistível a inusitada e pálida *pizza bianca à romana*, sem qualquer traço de molho vermelho, coberta com batatas, alho e nadinha de tomate. Para esta receita, prefira as batatas cerosas e firmes, como Yukon Gold, Duke of York ou La Ratte. Ferva as batatas, corte-as em rodelas finas e arrume-as ligeiramente sobrepostas em um disco cru de massa de pizza (sem assar) regado com azeite e salpicado com um ou dois dentes de alho picados. Regue com mais azeite, tempere bem e salpique alecrim picadinho. Incremente o sabor, mas não a cor, com queijo (parmesão, mozarela ou Asiago) e cebola.

Batata e alho: A *skordalia* é um prato grego feito com alho amassado cru incorporado a um purê de batatas com azeite e um pouco de vinagre de vinho branco ou suco de limão, até obter a consistência desejada. Às vezes acrescenta-se uma gema. Amêndoas moídas,

pão ou feijão amassado podem substituir ou complementar as batatas. Dá para imaginar. É branco, tem muito alho e fica bom com peixe ou pedaços de pão sírio quentinho.

Batata e amendoim: O aspecto carnudo do amendoim invariavelmente o candidata a parceiro da batata. Na cidade colombiana de Popayán, eles preparam as famosas *empanadas de pipián*, recheadas com batata frita e amendoins e servidas com um molho também de amendoim. Já a salada típica indonésia *gado gado* leva batatas cozidas – ver *Amendoim e coco*. Mesmo na Tailândia a batata faz uma rara aparição no *massaman curry* que leva um pouco de amendoim. Por fim, há um dos pratos que é especialidade do meu marido, o Dalston Dinner, que é quase uma refeição completa à base de peixe, mas que pode ser comido num pub ou bar mesmo. É só despejar um saquinho de amendoim salgado em uma embalagem de batatinhas chips temperadas com sal e vinagre, fechar o saco e sacudir. É um mistério, mas é mais saboroso do que deveria. Ótimo com cerveja lager.

Batata e bacon: Ao passar de carro pelo Farmer's Market Café na A12, em Suffolk, na Inglaterra, vi uma placa do lado de fora em letras grandes: Ham Hock Hash (picadinho de batata e joelho de porco). Nada mais. Nenhuma outra comida, nada de horário de abertura, nada. Apenas três palavrinhas responsáveis por milhares de retornos àquela estrada.

Batata e beterraba: Batata e beterraba rendem um purê bastante rosado, ao mesmo tempo doce e terroso. O gosto de barro da beterraba é atribuído a um composto chamado geosmina, que também é detectado no cheiro de peixes de fundo de rio recém-pescados, como a carpa, e no "petricor", termo criado por dois pesquisadores australianos para descrever o cheiro provocado pela chuva caindo em solo árido. O sabor de terra da batata deriva de outro composto. Caso aprecie os aromas e sabores terrosos, eles também estão presentes em cogumelos, trufas, cebola e alho cozidos, alguns queijos e nos vinhos Bordeaux e Borgonha envelhecidos. Ver também *Carne bovina e beterraba*.

Batata e carne bovina: Harold McGee diz que o sabor das batatas colhidas bem maduras se intensifica quando elas são armazenadas no escuro à temperatura de 7 a 10°C; a lenta ação enzimática cria notas florais, frutadas e untuosas. Em temperaturas baixas demais, o amido se transforma em açúcar; logo, quando elas forem cozidas, começam a caramelizar e o resultado é uma batatinha escura e com um desagradável sabor amargo. E isso não pode acontecer. A parceria entre batatas e carne bovina é de extrema importância, seja no filé ou hambúrguer com fritas, na extravagante costela de boi com batatas assadas, no picadinho ou numa simples torta de carne com purê de batata.

Batata e caviar: Segundo Simon Hopkinson e Lindsey Bareham, o caviar e as trufas combinam melhor com batatas do que com qualquer outra coisa. A batata e a trufa compartilham um sabor terroso agradável, que resulta num casamento harmônico; já o caviar e a batata formam um par contrastante, em que a suavidade da batata se opõe à complexidade salgada das ovas de peixe firmes. É grande sua popularidade num canapé de batatinhas assadas quentes cobertas com creme azedo e caviar, em que a diferença de temperatura promove mais um agradável contraste. Ver também *Batata e trufa*.

Batata e cebola: São ingredientes tão confiáveis que esquecemos que juntos eles podem fazer mágica. Quando eu era criança, na nossa casa havia sempre um saco de batatas e um saco de cebolas na garagem; elas tinham a mesma importância da lenha armazenada. Hoje moro num apartamento pequenino na cidade, e o carro que fica estacionado na rua acabou virando minha garagem – congrega o que deveria abrigá-lo. Como é escuro e fresco como uma despensa, guardo minhas batatas no porta-malas. E em questão de meia hora esses vegetais utilitários guardados em meio à casacos, garrafas de plástico e embalagens de fluído de freio podem ser assados no leite, salteados, combinados em um purê cremoso de cebola, ralados e fritos à *rösti*, picados para uma deliciosa e reconfortante salada de batatas temperada com limão, assados em camadas com queijo e gratinados para um *haggerty* ou sofrer a transformação mais admirável de todas, misturados com uns poucos ovos para uma tortilha, cujo resultado é tão mais do que a soma de suas partes.

Batata e cogumelo: Tal qual uma sopa de peixe deve ter uma intrigante dimensão oceânica, uma boa sopa de cogumelos selvagens precisa fazer jus ao nome – um lobo em pele de sopa. O segredo é combinar cogumelos variados para conseguir camadas de sabor, da mesma forma que usamos diversos tipos de peixes numa *bouillabaisse*. Eu gosto da receita do chef Gennaro Contaldo não apenas por misturar cogumelos frescos e secos, mas pela introdução da batata, que além de engrossar a sopa, confere um sabor terroso. Refogue 1 cebola picada em 4 colheres (sopa) de azeite, acrescente 500g de cogumelos selvagens picados e salteie por 5 minutos. Junte 1 litro de caldo de legumes, 25g de cogumelos porcini secos reidratados (com a água utilizada) e uma batata sem casca picadinha. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 20 minutos. Deixe amornar e processe no liquidificador até ficar homogêneo. Reaqueça, tempere a gosto e sirva com pão fresco e a porta trancada.

Batata e cordeiro: Só pode dar em casamento. Eles nasceram um para o outro. A carne bovina mantém a distância, mesmo espremida pertinho da batata numa torta de carne. Já a gordura do cordeiro, por outro lado, penetra na batata na típica *Shepherd's pie*, no *gosht aloo* indiano, encorpado e picante, ou no famoso cozido Lancashire. John Thornton, o dono do moinho no livro *North and South*, de Elizabeth Gaskell, certamente foi um dos primeiros burgueses entusiastas da culinária plebeia. Ao comer direto do caldeirão com seus trabalhadores, ele disse: "Eu nunca tinha feito um jantar tão bom na minha vida." Anos mais tarde, provavelmente em homenagem à senhora Gaskell, o chefe da fábrica Mike Baldwin fez muitos elogios ao cozido de Betty em *Coronation Street*. O verdadeiro segredo de um grande guisado não está na carne selecionada do cordeiro (ou carneiro), ou em refogar a carne aos poucos em sua própria gordura, ou nas várias camadas de carne, batata e cebola, nem mesmo no acréscimo de alguns rins na última camada de batata fatiada. Está no tempo, a única coisa de que o industrial ocupado não dispunha.

Batata e ervilha: O espírito culinário reinante da birra da criançada, da acne, do divórcio amargo e do desemprego em massa. Nada contra as batatas chips e as ervilhas, obviamente, mas diversos bares, cantinas e cafés servem deprimentes porções de batata congelada malcozida, junto com um punhado poliedros de ervilhas duras. Melhor fechar

os olhos e imaginar uma sopa verdinha de batata com ervilhas ou um *aloo matar*, uma receita indiana em que ervilhas e batatas são mergulhadas num molho de gengibre fresco, alho e especiarias moídas.

BATATA E MARISCO: Culturas inteiras se sustentaram nesta combinação: o *chowder* na Nova Inglaterra, *moules frites*, na Bélgica, nhoque de batata com molho de caranguejo, em Veneza. No Romerijo, em El Puerto de Santa María, entre Jerez e Cádiz, na Espanha, come-se mariscos ou pescados recém-saídos da rede fritos com batatas chips douradas. O Romerijo ocupa um espaço mais do que suficiente nessa vibrante cidade costeira – ele se divide em duas filiais, uma de frente para a outra, cortadas por uma ruela sempre apinhada de gente. De um lado a especialidade são frutos do mar fritos, do outro, cozidos. Diversas vitrines de vidro abrigam toda gama de mariscos que se possa imaginar e outros tantos que você nunca ouviu falar – dos minúsculos *camarones*, pouco maiores que as vírgulas do cardápio, as lagostas tão carnudas que poderiam chegar sozinhas até a praia e nocautear um carregador do porto. As batatas fritas temperadas com sal marinho são servidas em cones de papel com o logo azul e branco do restaurante. Os clientes sentam ao ar livre em mesinhas de fórmica, falando alto em meio ao alarido todo, enquanto decapitam seus lagostins e retiram sua casca alaranjada, que é jogada em baldinhos plásticos já repletos de patas de caranguejo e conchas em espiral, pretas e brilhantes como capacetes cerimoniais. Parece uma cena pintada pelo irmão mais otimista de Brueghel. Brueghel, o "contente". Dobre a esquina na Calle Misericordia e encontrará diversos locais para comer um aperitivo. E a dica é beber bastante vinho branco Rioja envelhecido no carvalho para tomar coragem e pedir o maior número possível de monstruosidades bivalves e com tentáculos, ainda se contorcendo no gelo. Só cuidado para não visitar o Romerijo quando só resta um amontoado de *percebes*, um crustáceo cuja aparência pode ser comparada a um pé de porco marinho com armadura. Nos países de língua inglesa, o *percebes* é conhecido como *goose barnacles* (barnaclas ou gansos-de-rosto-branco) e acreditava-se que poderiam se metamorfosear em gansos de verdade – um destino muito melhor que ir parar na boca de alguém, na minha opinião. Coma só as batatas chips.

BATATA E NABO-REDONDO: Há uma receita de purê de batata e nabo-redondo chamada *clapshot*. Misture os dois em proporções iguais e adicione bastante manteiga, cebolinha-francesa ou cebola bem fritinha. Juntos, mas sem misturar, nabos e batatas formam o acompanhamento clássico para o *haggis*, um pudim de carne escocês. As batatas são amassadas com manteiga e complementam o sabor suave da carne de ovelha do *haggis*, enquanto o nabo tem seu sabor picante natural realçado com a noz-moscada, que harmoniza bem com as especiarias da carne.

BATATA E NOZ-MOSCADA: A função da noz-moscada é amenizar parte do sabor terroso e rústico da batata. Frequentemente serve ao mesmo propósito com abóbora ou espinafre, basta uma pitada ralada fresca. Se bem que a noz-moscada fica tão saborosa com esses ingredientes que podemos abusar à vontade.

BATATA E OVO: A prova mais simples e barata de que não é preciso ser um oligarca para comer feito um rei. Uma boa batata chip passada na gema mole. Ou um ovo frito sobre

uma base de purê de batata. Junte um pouco de cebola e terá o necessário para fazer uma tortilha espanhola: uma omelete doce e sólida, batatas macias e terrosas, cebolas caramelizadas ligeiramente amargas. Coma fresquinho direto da panela, amarelinho feito um canário, ou no dia seguinte, quando ele ficar ainda mais salgado e apurado. E se ele ficar meio acinzentado, isso não fará diferença ao servir de recheio em um pão branquinho, numa nova versão para o clássico sanduíche e batatinha. Um tanto rústico, talvez, mas nada como os *huevos con patatas* que comemos tarde da noite na Espanha. Fizemos o pedido ao garçom pensando que seria uma tortilha ou um prato ao estilo inglês de ovo com batatas chips. Mas nos serviram um pires com batatas chips que haviam sido quebradas e espalhadas em uma panela com alguns ovos, que não foram nem mexidos, tampouco fritos. Até uma criança de dois anos teria jogado tudo no lixo e recomeçado a preparar. Mas já passava da meia-noite e tudo mais estava fechado. Quando nos demos conta da dificuldade para cortar as fatias de batata, unidas pelo ovo aveludado e amanteigado, arregaçamos as mangas e comemos com as mãos. Estava uma delícia. Nós comemos tudinho, até a última migalha, e lambuzamos as taças de vinho com os dedos engordurados. Ver também *Gengibre e ovo*.

Batata e pimenta: O sabor penetrante da páprica aliado a seu toque defumado faz dela uma parceira de sucesso com a batata. Batatas chips com páprica são sem dúvida o sabor mais popular na Alemanha. A batata e páprica ficam igualmente saborosas nas *chilli fries*, ou batata frita picante. Misture 4 colheres (sopa) de azeite e 4 colheres (chá) de páprica em um saco plástico de congelamento. Corte 4 batatas grandes em palitos de 1cm de espessura, usando uma mandolina ou cortador apropriado. Seque, coloque no saco plástico e movimente até distribuir o azeite condimentado por igual. Coloque as batatas numa assadeira e leve ao forno a 220°C por 20-25 minutos – mexa uma ou duas vezes. Uma pitada ou duas de pimenta-de-caiena no azeite condimentado dará um toque mais picante. Ver também *Pimenta e tomate*.

Batata e queijo de casca lavada: Deixe o frutado queijo *vacherin* Mont (ver *Queijo de casca lavada e alho*) derreter lentamente, penetrando aos poucos na polpa de uma batata assada. No *tartiflette*, um prato francês típico da região de Savoie, com um leve sabor amendoado, batatas, bacon e cebola são recobertos por queijo *reblochon*, lavado com soro de leite, derretido. Ver também *Queijo duro e batata*, e *Cominho e queijo de casca lavada*.

Batata e repolho: Na Irlanda, purê de batata + couve ou repolho = *colcannon*. Os portugueses preparam uma versão mais rústica do prato, uma sopa chamada caldo verde. É uma mistura rústica de batatas e cebolas com repolho, que em geral parece menos bonita ainda por conta da adição da linguiça picada. Oriunda da região do Minho, ao norte, o caldo verde se transformou no prato nacional e também é muito conhecido no Brasil. Experimente-o e entenderá por quê: batatas de boa qualidade e folhas largas e escuras conferem à sopa bastante densidade. O ideal é usar batata farinhenta, em vez de cerosa, pois ela deve se desmanchar para encorpar a sopa. Repolho galego é difícil de ser encontrado fora de Portugal, mas pode ser substituído por couve fresca de talos densos e folhas largas. Descasque 1kg de batata farinhenta, corte em cubos e ferva em 1,5 litro de água e sal. Cozinhe as batatas até ficarem macias, amasse grosseiramente com um garfo

dentro da própria água e torne a ferver. Junte 200g de folhas verdes picadas e cozinhe por 10 minutos. Se gostou da sugestão da linguiça, coloque-as para cozinhar juntos com as batatas. Antes de amassar, retire-as e corte-as em pedaços grandes e volte à panela junto com a couve. Ver também a introdução do *Brócolis*, e *Repolho e cebola*.

Batata e tomate: Sejamos diretos – batatas fritas com ketchup. Sem dúvida a parceria mais popular do mundo ocidental. Não se sabe ao certo a origem exata das batatas fritas, mas o termo *French-fried potatos*, como são conhecidas no inglês, surgiu em meados do século XIX, pouco antes do lançamento do ketchup de tomate da marca Heinz em 1876. O maior trunfo do ketchup é ser forte nas cinco modalidades básicas de sabor: é doce, azedo, amargo, salgado e rico em *umami*. O tomate contém naturalmente *umami*, assim como a batata, o que é sinônimo de gostosura ao quadrado. Elizabeth David ensina um bolinho de batata grego: misture purê de batata com tomate sem pele picadinho, cebolinha, salsa, manteiga derretida e farinha. Depois é só modelar e fritar ou assar os bolinhos. Ela comenta ainda sobre uma receita francesa de uma sopa cremosa de tomate e batata: em resumo, refogue a parte branca picada de 2 talos de alhos-porós na manteiga, junte 225g de tomates picados grosseiramente e cozinhe até soltar bastante suco. Em seguida, adicione 350g de batatas descascadas picadas, sal, um pouco de açúcar e 700ml de água. Depois de ferver, cozinhe em fogo baixo por mais 25 minutos. Liquidifique, coe sobre uma panela limpa e junte 150ml de creme de leite. Aqueça e sirva com salsa ou cerefólio. Na ilha siciliana de Pantelleria, a *insalata pantesca* é feita com batinhas cozidas e pedaços de tomate fresco, azeitonas, cebolas roxas e alcaparras, temperados com azeite e vinagre. E, logicamente, batata e tomate formam a base do famoso *clam chowder* nova-iorquino. Ver também *Pimenta e tomate*.

Batata e trufa: Amigos da terra. Ao encontrar as batatas pela primeira vez na Colômbia, no século XVI, os exploradores espanhóis perceberam a semelhança de suas características com as trufas e as chamaram de "trufas da terra". Incremente uma receita básica de batatas com trufas e garantirá uma harmonia perfeita, como por exemplo, num purê de batatas trufado, na batata gratinada ou numa salada de batatas com maionese feita com azeite de trufas. Giorgio Locatelli serve nhoque de batata com trufa negra, que, segundo ele, possuem uma grande afinidade; já para massas e risotos ele recomenda as trufas brancas.

Aipo

Esta seção inclui os talos de aipo ou salsão, o aipo-rábano (a raiz tuberosa da planta) e as sementes de aipo, colhidas de uma variedade selvagem e trituradas para obtenção do sal de aipo. Todos dividem com a erva levístico um par de compostos que lhes confere o sabor intenso característico. Seu efeito é mais evidente nas sementes de aipo, que são intensas e amargas, com um complexo toque herbáceo e cítrico. Alguns apresentam um sabor de limão mais pronunciado que outros. As sementes de aipo podem ser úteis quando não há talos frescos de aipo à mão ou quando eles são pouco práticos na situação.

Os talos têm um caráter mais salgado e lembram o anis. Já o aipo-rábano é mais suave e contém o adocicado dos tubérculos e a terrosidade do sabor do aipo. As sementes, talo e folhas do levístico são todas aproveitadas e há um licor alcoólico feito à base dele, para beber com conhaque. O aipo tem um sabor intenso e fica excelente no preparo de caldos, sopas e cozidos, onde ele realça o adocicado de carnes, peixes e frutos do mar.

AIPO E AMENDOIM: "Formigas no tronco" é o nome de um petisco norte-americano, que consiste em rechear os pedaços de talo de aipo com pasta de amendoim e decorar com uvas-passas alinhadas em cima. Na verdade a combinação fica uma delícia, a despeito da aparência *kitsch*. A crocância levemente amarga do aipo equilibra a untuosidade salgada dos amendoins e o adocicado das uvas-passas. Se preferir, combine esses elementos de maneira mais adulta, preparando uma salada de inspiração tailandesa. Corte 4 talos de aipo tenros, misture com meio punhado de passas e tempere com o molho descrito em *Limão e anchova*. Triture grosseiramente meio punhado de amendoins torrados, misture metade ao aipo e salpique o restante por cima.

AIPO E BATATA: As sementes de aipo torradas e trituradas na hora são uma boa forma de realçar o sabor de uma salada de batatas. O purê de batata e aipo-rábano também é gostoso. Para evitar o excesso de líquido, cozinhe os vegetais separadamente. Escorra ambos os legumes muito bem e seque-os em fogo brando antes de acrescentar a manteiga. Ver também *Trufa e aipo*.

AIPO E CARNE BOVINA: Com o cozimento lento o aipo fica mais doce e saboroso, por isso seu talo (e às vezes as sementes) é frequentemente usado para dar profundidade a assados e ensopados. Acontece o mesmo com a erva levístico, com sabor de aipo. Na Alemanha, ela é conhecida por *maggikraut*, numa referência a seu caráter carnoso e fermentado, que lembra os cubinhos de caldo Maggi. Além de juntá-los à panela, você pode formar um padrão com os talos de aipo para servir de suporte comestível para um rosbife ou carne assada e garantir que o molho resultante fique intenso e saboroso. E quando for a Nova York, não deixe de beber um *Cel-Ray*, da marca Dr. Brown e possivelmente o único refrigerante de aipo do mundo, como acompanhamento para um sanduíche de pastrami ou carne salgada.

AIPO E CORDEIRO: Na culinária persa, o aipo e o cordeiro são combinados no *khoresh*, parecido com o mencionado em *Ruibarbo e cordeiro*, com a diferença de que o aipo é refogado com as ervas antes de ser acrescentado à carne. Na Turquia e na Grécia, o aipo e o cordeiro são cozidos num molho de limão. Em seu restaurante em Langen, na Alemanha, o chef Juan Amador prepara uma receita de cordeiro cozido com aipo-rábano, café e nozes.

AIPO E FRANGO: O aipo é um ótimo parceiro do frango, ainda que tenham perdido popularidade. Durante o século XIX, os autores culinários ingleses e americanos definiram o molho de aipo como um acompanhamento natural das aves cozidas. Aliás, o molho de aipo era a guarnição tradicional do peru recheado com ostras na ceia de Natal inglesa. Hannah Glasse tem diversas receitas dele. Uma diz para cortar os talos de aipo em pedaços menores e fervê-los. Quando o aipo tiver amolecido, junte macis, noz-moscada,

sal e pimenta e engrosse o líquido do cozimento com manteiga e farinha de trigo. Outras versões levam caldo de vitela ou creme de leite ou os dois. Estudos científicos recentes revelaram que o aipo contém compostos voláteis que, apesar de não serem discriminados pelo paladar humano, realçam significativamente as notas doces e *umami* do caldo de frango.

AIPO E MAÇÃ: Em *Psicopata Americano*, Evelyn, a namorada de Patrick Bateman, tem um acesso ao ver que sua salada Waldorf está horrível. Não cometa o mesmo erro. Pique 3 maçãs descascadas e sem sementes e 1-2 talos de aipo e misture com ½ xícara de nozes e 1 colher (sopa) cheia de maionese, só para dar liga. Sirva no Natal com uma fatia grossa de tender e uma taça de vinho do porto tawny.

AIPO E MARISCO: O *New England lobster roll* é um daqueles sanduíches lendários que parecem simples, mas cujo preparo exato é alvo de controvérsias. Todos concordam que ele basicamente consiste de uma camada farta de carne de lagosta recheando uma bisnaga de pão branco. A discussão gira em torno da presença de alface e/ou aipo e se devemos cobrir a carne em manteiga derretida ou maionese. Ao sair do coma, na sexta temporada da série *Os Sopranos*, a primeira coisa que Tony pediu foi um sanduíche de lagosta do Pearl Oyster Bar, no West Village, em Nova York. Para quem fica intrigado sobre a questão da obesidade entre os mafiosos, pode ter certeza de que a manteiga derretida e a maionese estão envolvidas. Misture carne de lagosta, 1 talo de aipo picadinho, maionese Hellmann's e suco de limão-siciliano, tempere e conserve na geladeira enquanto abre ao meio alguns pães de cachorro-quente e tosta seu interior na manteiga derretida. Coloque o recheio de lagosta. Coma enquanto relaxa em uma espreguiçadeira, pensando na Nova Inglaterra.

AIPO E QUEIJO AZUL: Indispensável tanto na ceia de Natal como no dia seguinte, numa sopa tão pálida e gordurosa como eu me sinto após passar três dias sucumbindo aos bombons. Também serve como guarnição para as asinhas de frango apimentadas – frite as asas de frango, passe-as na margarina e num molho picante e sirva numa travessa com patê de queijo azul e palitos de aipo. Gosto da ideia de todos esses sabores pronunciados com temperaturas e texturas contrastantes, só não sou fã das asinhas. Quando como asa de frango eu me sinto como um hamster roendo um lápis. Ou como as lontras-marinhas que se alimentam de caranguejo e morrem famintas, pois as calorias que gastam para conseguir carne superam as calorias obtidas ao comer. Para uma forma mais substanciosa do trio, ver *Queijo azul e frango*.

AIPO E RAIZ-FORTE: Receitas antigas de *Bloody Mary* omitem o aipo e a raiz-forte. Como fazia Jacques Petiot, que afirmava ter inventado o coquetel, na receita publicada na revista *The New Yorker*, em 1964 – vodca, tomate, pimenta-de-caiena, limão-siciliano, pimenta-do-reino, sal e molho inglês. Mas é verdade que desde então eles se tornaram indispensáveis. Como um casal que chega tarde a uma festa desanimada e agita o ambiente, a raiz-forte produz borbulhas no nariz, as folhas de aipo fazem cosquinha nas bochechas e o talo, com suas reentrâncias inundadas de suco de tomate, ajuda a sinalizar a ênfase nas conversas de bêbado. E, claro, eles transformam a bebida em uma refeição, assim a gente já se resolve logo.

AMOSTARDADOS

Agrião

Alcaparra

Raiz-forte

AGRIÃO

Agridoce, apimentado e com um frescor mineral, o agrião já foi muito popular para guarnecer carnes assadas. O que não é ruim, mas ele merece um papel mais importante na culinária do que apenas carregar a espada. Ele fica ótimo com ingredientes doces e salgados – infundido em caldos salgados com leite ou creme de leite numa sopa deliciosa ou entre duas fatias de pão docinho com manteiga salgada. Batido com creme azedo e uma pitada de sal, o agrião rende um molho tão refrescante quanto mergulhar os pés no rio numa tarde de verão.

AGRIÃO E BATATA: Os chineses gostam de sua sopa de agrião, que em geral é feita com carne de porco, em forma de caldo. Na França e na Inglaterra a preferência é por uma sopa bem encorpada, espessada com creme de leite, batatas ou os dois. Gosto de todas as variedades de agrião, mas prefiro os vendidos em maços, com um aroma mais definido e mineral, aos oferecidos em embalagens plásticas, que estragam depressa se não forem usados no dia. Se você consome muito agrião, tente fazer sua própria plantação de agrião terrestre, de fácil cultivo, que cresce rápido e produz o ano todo. Para muitos, o agrião terrestre tem sabor mais intenso e deve ser usado em quantidade menor em sopas. Eu recomendo aumentar a quantidade de caldo e batata e preparar mais sopa.

AGRIÃO E CARNE BOVINA: A *tagliata* é um prato toscano de filé de boi apenas selado e fatiado fino, servido sobre rúcula – a verdura acaba sendo temperada pelo próprio suco da carne. É uma boa forma para servir um bom filé, pois tendo apenas a verdura picante como companhia, o sabor da carne pode ser apreciado de verdade. E por que não preparar o prato com um sotaque britânico, substituindo a rúcula pelo agrião? Uma variação do conhecido hábito de enfiar as folhas num sanduíche recheado com bastante rosbife. Não caia na tentação de servi-lo com batatas, para não tornar o prato farinhento demais. O melhor da *tagliata* está na leveza, não no sabor. Restrinja a guarnição apenas a uma colherada de mostarda Dijon.

AGRIÃO E FRANGO: Para mim, frango assado e agrião são o equivalente do rosbife e raiz-forte para o verão. O adocicado da carne é realçado pelo toque apimentado do agrião, e o frescor da verdura traz equilíbrio ao par. Na França, o agrião é um acompanhamento clássico do frango assado e funciona muito bem quando o adocicado da carne e o amargor das folhas contrastam com a pele crocante e salgada; para quem prefere comer apenas a carne branca e magra, algumas azeitonas ou um molho tailandês feito com molho de peixe produzem o mesmo efeito. É prático fazer um molho quente de agrião para o frango. Refogue algumas chalotas na manteiga, junte 75ml de vinho branco e ferva até reduzir a uma colher de sopa. Junte 400ml de caldo de legumes ou de frango, cozinhe por 5 minutos e junte 150ml de creme de leite. Aqueça bem, acrescente 150-200g de agrião picado e cozinhe por 1-2 minutos. Ajuste o tempero e bata no liquidificador.

Agrião e marisco: O sabor picante do agrião ameniza a riqueza excessiva dos mariscos. Nobu serve uma salada de agrião com lagosta e sementes de gergelim preto, e o chef Alain Ducasse, uma sopa de agrião e vieiras, que é a mais pura sofisticação em forma de verde.

Agrião e noz: Sanduíches de agrião não são recebidos com muito entusiasmo, independentemente do seu capricho ao retirar ou não a casca do pão. Se as folhas estiverem comprimidas entre fatias de pão de nozes caseiro, a história muda. Você pode até acrescentar um pouco de salmão defumado ou fatias finas de *brie*, mas não subestime a capacidade do agrião de reforçar o sabor do pão. Na verdade, ele mesmo rende um belo pão – o livro *Flavored Breads*, de Mark Miller e Andrew McLauchlan, contém uma receita de pão sírio de rúcula e agrião e uma variação feita com agrião, coentro fresco e hortelã. Fica ótimo com óleo de nozes.

Agrião e ovo: O mastruz, também chamado agrião-de-jardim, contém um traço mais discreto de óleo de mostarda que seu parente próximo, o agrião, mas ambos contrastam bem com a suavidade aconchegante do ovo. Não pode haver sanduíche mais equilibrado para se comer com o dedo mindinho levantado. O Hotel Ritz de Londres serve pequenos sanduíches de maionese de ovos e agrião em bisnaguinhas no chá da tarde. O agrião também rende uma gostosa omelete ou uma salada com ovo *poché* e linguiça picada.

Agrião e peixe defumado: O peixe defumado intenso e salgado e a característica picante proeminente no agrião formam um bom par, mas que requer um leve ajuste adocicado usando, por exemplo, ovos e creme de leite em uma torta de truta defumada e agrião, beterraba em uma salada de agrião e salmão defumado ou batatas em bolinhos de peixe com molho de agrião. Ver também *Agrião e frango*.

Agrião e peixe gorduroso: Truta e agrião estão mais para reunificação do que combinação. A truta se alimenta das folhas tenras de agrião enquanto persegue os tatuzinhos, pequenos crustáceos que habitam a vegetação ribeirinha. Assim como as demais combinações naturais, truta e agrião têm harmonia suficiente para dispensar grandes preparações. Para duas pessoas, frite uma truta para cada em manteiga clarificada por uns 5 minutos de cada lado. Para o molho, bata no liquidificador um punhado de agrião com 150ml de creme azedo (ou iogurte natural), um pouco de suco de meio limão-siciliano, uma pitada de sal e outra de açúcar. Os japoneses, que só conheceram o agrião no final do século XIX, preparam uma salada com ele chamada *o-hitashi*. Branqueie um maço de agrião, mergulhe na água gelada, escorra, pique em pedaços pequenos, tempere com *dashi* (caldo de atum desidratado), um pouco de mirim e shoyu e deixe marinar. Coma a salada fria.

Agrião e porco: No sudoeste da China, prepare-se para uma sopa em que o agrião é cozido lentamente em fogo brando com costeletas de porco. Tempere com gengibre fresco ou com jujubas, fruta cuja aparência e sabor lembram as tâmaras.

Agrião e queijo azul: O doce e salgado do queijo Stilton contrasta de modo agradável com o amargor picante do agrião. É possível também notar um discreto traço metálico nos dois, como se você mantivesse os dentes do garfo na boca por um instante a mais. Não deixe de

experimentar ambos numa salada de pera com nozes, ou numa sopa, suflé ou torta. Mas nada se compara a passar o Stilton no pão, numa camada espessa o bastante para cravar os dentes, e espalhar folhas de agrião por cima. Ver também *Pastinaca e agrião*.

AGRIÃO E QUEIJO DE CABRA: Assim como o céu azul realça os objetos colocados contra ele, o amargor do agrião permite uma melhor definição ao queijo de cabra. E os dois compartilham do mesmo quê de mineralidade. Apesar de perder sua ardência, o agrião cozido vai bem com queijo, em especial numa sopa de agrião guarnecida com queijo de cabra. Ou ainda, combine os dois numa salada temperada com óleo de nozes e vinagre de xerez e prepare-se para ruminar lentamente a verdura, como a própria cabra o faria.

ALCAPARRA

As alcaparras, ou os botões da alcaparreira, conseguem reavivar um prato de carne insosso ou um coquetel de camarão à moda antiga, tal qual um acessório novo realça um vestido velho. Elas conferem um sabor audacioso e inusitado, sem contar um toque de salmoura, que vai especialmente bem com peixe. As alcaparras salgadas retêm melhor seu sabor atraente do que as postas em salmoura. Coloque-as de molho em água por 15 minutos antes de usá-las para realçar ainda mais seu sabor herbáceo e amostardado. Alguns chefs marinam as alcaparras lavadas no vinho branco com ervas antes de acrescentá-las a saladas ou molhos. Além dos botões do arbusto de alcaparra, este capítulo trata também dos frutos da alcaparra.

ALCAPARRA E ANCHOVA: Uma pequena porção de alcaparras e anchovas consegue transformar pratos insossos ou gordurosos. Nós deveríamos carregá-las em pequenos recipientes para as emergências culinárias, como um kit de costura. O limão-siciliano consegue suavizá-las, e os três formam um bom conjunto para temperar manteiga, que pode ser usada num salmão grelhado, filé de atum ou costeleta de cordeiro. Amasse 4 filés de anchova com 1 colher (chá) de suco de limão e ½ colher (chá) de raspas de limão. Incorpore 125g de manteiga derretida e 3-4 colheres (chá) de alcaparras miúdas e tempere com sal e pimenta. Enrole em um pedaço de filme de PVC até formar um cilindro. Leve à geladeira e corte em rodelas para usar.

ALCAPARRA E BATATA: As alcaparras conseguem dar vida a sabores discretos e cortar a gordura. Elas vão muito bem numa salada de batata mediterrânea (ver *Batata e tomate*), podem ser adicionadas à *skordalia* (ver *Batata e alho*) ou servidas com batatas quentes, em especial *sauté*. Vale lembrar que os botões de alcaparra devem ser colocados no óleo ainda frio e depois levados ao fogo. Se forem colocados na gordura quente, eles correm o risco de incendiar. E lembre-se que o cozimento prolongado intensifica o sabor das alcaparras. Na Grécia, as folhas da alcaparreira são servidas com peixe e batatas. Elas apresentam um sabor mais pronunciado de mostarda e tomilho que as alcaparras em si. Ver também *Açafrão e batata*.

ALCAPARRA E BETERRABA: Unir o doce da beterraba e o amostardado das alcaparras lembra bem a combinação de mel e mostarda. Misture-as a carne moída, batata cozida e cebola e frite em formato de hambúrguer para preparar o típico prato sueco *biff à la Lindström* – não muito diferente do *labskaus* ou *red flannel hash* mencionado em *Carne bovina e beterraba*. Misture alcaparras lavadas a um molho de azeite e vinagre de vinho tinto e sirva com uma salada de beterraba e queijo de cabra.

ALCAPARRA E CORDEIRO: O amargor salgado das alcaparras complementa perfeitamente a doçura da carne de cordeiro. As melhores alcaparras contêm notas de tomilho e cebola, que também casam com cordeiro. Esta é uma receita clássica de Keith Floyd. Segundo ele rende seis porções e, caso sua paleta seja para mais pessoas, é só preparar mais molho. Coloque uma paleta de cordeiro (ou *gigot*) submersa em uma caçarola oval cheia de água e leve ao fogo brando para ferver. Retire a gordura acumulada na superfície e acrescente 6 talos de alho-poró, 2 nabos redondos, 6 cenouras e 4 nabos, todos picados em pedaços grandes. Cozinhe por 2 horas. Quase ao final do cozimento, derreta 25g de manteiga em outra panela e incorpore 25g de farinha de trigo até obter uma pasta. Despeje 150ml de leite morno e mexa vigorosamente até ficar homogêneo. Em seguida, adicione 150ml do caldo do cordeiro e cozinhe em fogo brando por cerca de 20 minutos, até obter um molho encorpado e aveludado. Misture 3-4 colheres (sopa) de alcaparras lavadas e escorridas, ajuste o tempero e despeje em uma molheira. Retire a paleta do caldo, coloque em uma travessa rodeada pelos vegetais e regue com o molho. Ver também *Queijo de cabra e alcaparra*.

ALCAPARRA E LIMÃO-SICILIANO: Capaz de levantar os mortos. Misture os dois com maionese ou um molho para acompanhar salmão defumado ou peixe frito. Ou se quiser explorar ainda mais sua acidez salgada, prepare um espaguete ao limão e alcaparras. Siga a receita em *Limão e manjericão*, e substitua o manjericão por 1 colher (sopa) de alcaparras lavadas. Ver também *Alcaparra e anchova*.

ALCAPARRA E MARISCO: Alcaparras combinam com frutos do mar em geral. Diferentemente das alcaparras em salmoura, a variedade em conserva tem o sabor relativamente mascarado pelo vinagre e é usada, por exemplo, para preparar picles de camarão, populares na América do Sul. Ele lembra o *ceviche* – é frio, ardido e rico em suco de limão – só que o crustáceo é cozido. Ver também *Alcaparra e peixe branco*.

ALCAPARRA E PEIXE BRANCO: Raia com alcaparras *au beurré-noir* (manteiga amorenada) é um prato clássico; contudo, para preservar a espécie, a raia deixou os cardápios. Experimente o molho com vieiras. Quando a raia era barata e abundante, pescadores espertinhos recortavam "vieiras" de suas nadadeiras; ambas têm sabor suave e adocicado parecido. Com cuidado para não queimar, aqueça em uma panela 75g de manteiga até dourar. Junte 1 colher (chá) de vinagre de vinho branco e 1-2 colheres (sopa) de alcaparras escorridas e lavadas. Misture e regue sobre vieiras cozidas ou qualquer peixe branco, ou ainda sobre o outro célebre parceiro deste molho, miolo de boi. As alcaparras são obviamente um ingrediente indispensável ao molho tártaro.

Alcaparra e peixe defumado: A alcaparra é uma guarnição clássica para o salmão defumado, pois abranda a gordura do peixe e o torna mais adocicado diante de seu salgado pronunciado. Os frutos da alcaparra surtem o mesmo efeito e ficam ótimos também com carnes curadas. Eles têm o tamanho de uma azeitona pequena e vêm com uma haste que se solta fácil, basta puxar. Com textura diferente das pequenas alcaparras macias, os frutos são firmes e cheios de sementes que se espalham pela boca com a mordida, lembrando a mostarda em grãos. Seu sabor é mais suave que o das alcaparras. Sirva com patê de salmão defumado em torradas integrais.

Alcaparra e peixe gorduroso: O metil-isotiocianato, um importante composto de sabor da alcaparra, com um caráter acentuado de mostarda, é também encontrado na raiz-forte, que é um famoso parceiro dos peixes gordurosos. As alcaparras amenizam a oleosidade do peixe de modo similar à raiz-forte. Os peixes gordurosos e as alcaparras ficam especialmente gostosos na pizza. Espalhe molho de tomate em uma base de pizza (ver *Alho e manjericão*, para uma boa opção) e cubra com rodelas finas de cebola roxa, lascas de atum enlatado, anchovas, azeitonas e alcaparras. Asse a 230°C por 10 minutos.

Alcaparra e pepino: Os pepinos miniatura em conserva são colhidos em geral com 3-4cm de comprimento. A casca fina e rugosa e polpa firme são ideais para preparar picles em conserva. Alcaparras e picles de pepino são usados juntos no molho tártaro, misturados a ervas e ovos cozidos no molho *gribiche* e no Liptauer, uma pasta condimentada de queijo da Europa central, temperada com páprica, mostarda e cebolinha-francesa.

Alcaparra e queijo macio: Um par famoso com salmão defumado, que é delicioso também sem o peixe. Misture alcaparras inteiras escorridas ao cream cheese espesso e cor de marfim. Dê preferência às alcaparras francesas, que são incomparáveis. Elas são miúdas e lembram grãos de pimenta verde. Sua fama se deve ao sabor refinado com traços de cebola e rabanete. Espalhe a mistura sobre bolachas salgadas ou pão de centeio e delicie-se com a explosão das alcaparras a cada mordida. É o equivalente culinário a caminhar descalço em um riacho cheio de pedras. Ver também *Alcaparra e pepino*.

Raiz-forte

A raiz-forte é um bruto com alma gentil. Cortada ou ralada, seu mecanismo de defesa natural libera compostos amargo e picante que queimam o nariz e fazem os olhos lacrimejar. Por esse motivo, ela costuma ser combinada com sabores pungentes que contrastam com ela, como defumados, carne assada, queijos picantes e coquetéis alcoólicos e condimentados de suco de tomate. Tratada com suavidade, em doses pequenas ela pode realçar os sabores delicados de frutos do mar crus. Assim como outros ingredientes ardidos, como as pimentas e a mostarda, a raiz-forte é uma exibicionista que chama a atenção para o que estiver na sua boca. Ela também é levemente refrescante e ameniza o sabor marinho dos frutos do mar crus e o sabor terroso da batata e da beterraba. Este capítulo também inclui o *wasabi*.

Raiz-forte e bacon: O bacon e o tomate se acham irresistíveis. Salgado, doce, azedo: não poderia ser diferente. É por isso que muita gente não dispensa o ketchup no sanduba de bacon. Eu reconheço a força do hábito nesses casos, mas todo mundo deveria experimentar um molho de raiz-forte ao menos uma vez, principalmente com o bacon defumado em jogo. Se o bacon defumado for bom, chego a afirmar que a raiz-forte é melhor que o ketchup, complementando o sabor grelhado e salgado. Misture 1 colher (sopa) de pasta de raiz-forte com 4 colheres (sopa) de maionese. Espalhe generosamente numa torrada de pão integral, coloque o bacon por cima, algumas fatias de abacate e folhas de alface. Dê uma boa dentada e feche os olhos. Observe como a raiz-forte acentua o bacon e realça o final de seu sabor.

Raiz-forte e batata: Tempere a batata amassada com raiz-forte fresca para dar um toque refrescante à torta de queijo cottage. Ou prepare a salada de batatas com maionese de raiz-forte (ver *Raiz-forte e bacon*), para acompanhar a truta, a cavalinha ou o salmão defumado.

Raiz-forte e beterraba: A suavidade da beterraba abranda a potência da raiz-forte. Combine os dois em uma salada ou num *relish*, como o ucraniano *tsvikili*, uma mistura na proporção de 6:1 de beterraba cozida ralada e raiz-forte fresca ralada, temperada com sal, pimenta, açúcar e vinagre a gosto. O *red chrain*, um molho adocicado judaico, tem uma base semelhante e é servido com o *gefilte fish*. Outra opção é homenagear as raízes russas dos dois pratos com uma sopa *borscht* vermelho-vivo, realçada por um fio de creme azedo misturado com raiz-forte como toque final.

Raiz-forte e ostra: Em Nova Orleans, as ostras são guarnecidas com raiz-forte ou uma mistura de raiz-forte e ketchup. A emoção das ostras frias com as cosquinhas no nariz da raiz-forte produzem uma sequência de choques, como o gomo de limão após uma dose de tequila. O chef nova-iorquino David Burke prepara um risoto com ostras cozidas e raiz-forte.

Raiz-forte e peixe branco: Os puristas talvez desaprovem, mas eu adoro *wasabi* com meu sushi, enfiado no meio do arroz como uma bolotinha de explosivo verde. O *wasabi* e a raiz-forte são parentes próximos. Ambos têm um sabor metálico e pungente que vem dos compostos voláteis sulfurosos liberados como mecanismo de defesa quando a planta é atingida, ou seja, ralada. A raiz-forte tem um sabor muito parecido com agrião e rabanete. A maioria dos *wasabi,* servidos nos restaurantes ocidentais não é *wasabi,* e sim raiz-forte tingida de verde – o mesmo acontece a muitos tipos comprados prontos. E veja, com pouco mais que uma lentilha você irá soltar lágrimas pelo nariz, mas se usado nas quantidades indicadas, mal dá para notar a diferença no sabor. Se você por acaso exagerar, o segredo, segundo Harold McGee, é expirar pela boca, para que o vapor do *wasabi* não irrite suas vias aéreas, e inspirar pelo nariz, para evitar o contato com o resíduo da boca. Ou simplesmente chore e espere passar, como o resto de nós.

Raiz-forte e peixe gorduroso: A raiz-forte é servida como molho para peixes gordurosos cozidos. O chef Richard Corrigan cura o arenque com uma mistura de raiz-forte. E, na

forma de *wasabi*, ela propicia um contraste picante com o atum cru ou o sushi e o sashimi de salmão.

SULFUROSOS

Cebola

Alho

Trufa

Repolho

Nabo-redondo

Couve-flor

Brócolis

Alcachofra

Aspargo

Ovo

CEBOLA

Os mais dedicados trabalhadores do ramo de alimentos. De todas as espécies do gênero *Allium*, a cebola contribui com uma gama de sabores distintos, desde o frescor herbáceo e suave da cebolinha-francesa, ao sabor perfumado e delicado das chalotas, à robustez que leva às lágrimas do bulbo da cebola e à rusticidade vegetal dos alhos-porós e cebolinhas. As cebolas cruas conferem um caráter fresco e penetrante a patês e saladas; assadas ou cozidas lentamente, elas se tornam doces e suculentas; fritas até escurecer, acrescentam uma dimensão doce e amarga ao cachorro-quente.

CEBOLA E AIPO: Corte cenoura, aipo e cebola em cubos e você terá uma base aromática para diversos caldos, sopas e ensopados conhecida pelos chefs como *mirepoix*. Acrescente um pouco de bacon salgado ou banha curada para obter um *mirepoix au gras*, o que equivale a receber três cartas de mesmo número no jogo de pôquer. Precisaria ser muito azarado para não obter um resultado vencedor. Se for preparar algo que precisa de uma base menos doce ou mais fresca e herbácea, exclua a cenoura. Se preferir um caldo mais claro e quiser evitar a coloração alaranjada, substitua a cenoura por pastinaca ou mandioquinha. Uma base semelhante combinando cebola, aipo e pimentão verde é tida como a santa trindade da cozinha Cajun. Um *mirepoix* básico pede duas partes de cebola para duas partes de cenoura e uma parte de aipo em termos de volume; já para a culinária Cajun, a proporção é 1:1:1.

CEBOLA E ANCHOVA: Num dia chuvoso, em Veneza, saímos com amigos à caça do que almoçar nas ruelas de Dorsoduro. Escolhemos um café com um cardápio reduzido, em que apenas se falava o italiano. Dorsoduro é uma área menos turística que San Marco, do outro lado do Grande Canal, e o proprietário e sua esposa ficaram encantados em receber alguns ingleses em seu restaurante, como se visitantes estrangeiros fossem uma novidade em Veneza. Queríamos provar o prato típico de massa bigoli com anchovas e cebolas. Logo nos serviram jarras de vinho Soave e uma travessa de massa tão grande que quase foi preciso de um gondolier para conduzi-la à nossa mesa. O bigoli é um espaguete de trigo integral mais espesso e rugoso, com sabor que lembra nozes. É uma base ideal para acolher a mistura doce e salgada de cebolas e anchovas. Se não conseguir o legítimo, use espaguete integral para preparar esta receita para duas pessoas. Refogue 3 cebolas grandes cortadas em rodelas finas em 2-3 colheres (sopa) de azeite no fogo moderado por 20 minutos, sem deixar corar. Após 10 minutos, acrescente 4 a 5 anchovas picadas. Misture-as, desmanche-as um pouco e tempere com cautela, pois a anchova é naturalmente salgada. Cozinhe a massa até ficar *al dente*. Ao escorrer, reserve cerca de uma colher (sopa) da água do cozimento e volte a massa à panela. Leve ao fogo mais uma vez e incorpore o molho. Para um toque extra de doçura, junte 1 colher (sopa) de groselha ao refogado de cebola. Experimente juntar alguns dos outros ingredientes

complementares da anchova, como um pouco de alecrim, brócolis branqueado e picado ou alcaparras.

CEBOLA E BETERRABA: A doçura da beterraba é balanceada pela cebola crua. Cozida, a própria cebola fica adocicada, mas isso pode ser equilibrado com vinagre, como nesta receita de *chutney* de beterraba e cebola para servir com enroladinhos de linguiça ou com sanduíches de queijo. Cozinhe 700g de cebola em cubos com 450g de maçãs sem casca e sementes em cubos e 300ml de vinagre de vinho tinto por 20 minutos, até ficarem macias. Junte 700g de beterraba cozida, mais 250ml de vinagre, 400g de açúcar, 1 colher (chá) de sal e 2 colheres (chá) de gengibre em pó. Ferva por mais 30 minutos. Ainda quente, transfira para potes de vidro esterilizados e lacre. Rende cerca de 5 potes (450g).

CEBOLA E CORDEIRO: O molho acebolado é uma guarnição básica para a carne de cordeiro ou de carneiro. O autor culinário, Charles Campion, conta que esta dupla era a receita campeã de sua mãe, sempre infalível. Segundo ele, o motivo era o molho acebolado incrível que ela preparava, com bastante cebola frita na manteiga, depois cozida em leite, noz-moscada e pimenta-do-reino e engrossada com fécula de batata e creme de leite. Os filmes são mais inclementes com as extravagâncias alimentares que os livros, e a predileção de James Bond por kebabs de cordeiro com cebola é uma das omissões clássicas na versão do filme *From Russia With Love* – enquanto Darco, seu contato turco, atacava um quibe cru de carne de cordeiro com cebolinha e pimentões, Bond preferiu um delicioso cordeiro grelhado com arroz condimentado e muita cebola. Não admira ele ter acabado sozinho naquela noite.

CEBOLA E CRAVO: Pobre cebola espetada com cravos. Para o molho de pão, ela participa do projeto o tempo todo, só para ser descartada ao final. O pão, que só entra no último minuto, leva todo o crédito. Mas é a acidez da cebola, amenizada pelo ardor aromático do cravo, que confere ao molho uma profundidade especial e irresistível. É a bota Ugg (feia, mas confortável) dos molhos. Experimente também usar os dois em um sanduíche de frango e cebola com infusão de cravos. Para dois sanduíches de baguete com cerca de 15cm cada, corte uma cebola grande em rodelas finas e refogue lentamente em 1 colher (sopa) de óleo de amendoim, uma colher (chá) de manteiga e ½ colher (chá) de cravo moído. Aqueça as baguetes e fatie o frango cozido aquecido. Quando a cebola estiver quase derretendo, junte algumas colheres (sopa) de creme de leite e deixe esquentar por igual. Espalhe no pão antes das fatias de frango. Perfeito com uma taça de Pinot Noir.

CEBOLA E GENGIBRE: Esqueça a pinga e o quentão. A cebolinha é o parceiro ideal do gengibre. Uma combinação clássica na culinária chinesa, tão versátil e deliciosa que é capaz de transformar o tofu num banquete. Fuchsia Dunlop, que aprendeu nada menos que nove cortes diferentes de cebolinha na escola de gastronomia em Sichuan, explica como elas são usadas para disfarçar sabores desagradáveis em carnes e frutos do mar ou como um ingrediente tentador ao serem picadas e espalhadas sobre peixe cozido no vapor e regadas com um fio de óleo quente, que realça suas qualidades antes da finalização com um toque de shoyu. Em minha opinião, gengibre e cebolinha ficam divinos salteados rapidamente no fogo alto com caranguejo fresco. Uma iguaria que pode levar uma hora para ser destrinchada com as mãos, mas por sorte é igualmente deliciosa fria.

Cebola e hortelã: A salsa está para o cheiro do alho assim como a hortelã está para o da cebola. Num comercial para o chiclete Doublemint na década de 1980 cujo pano de fundo era um restaurante, a Garota A, curiosa sobre aonde os rapazes as levariam naquela noite, perguntava à Garota B se o cabelo dela estava bom. A Garota B respondia que, se fosse ela, estaria menos preocupada com o cabelo e mais com o hálito de cebola. Por que a Garota A não pousou delicadamente seu garfo e deu um murro no nariz da amiga? E por que a Garota B estava tão preocupada com o hálito da Garota A, que comia uma saladinha de acompanhamento com cebolas como prato principal? Era por isso que jantavam *antes de encontrar os namorados*? Por que a Garota A e a Garota B estavam presas a um círculo vicioso narcisista e de competição sexual destrutiva e mútua? Longe de me induzir a comprar o chiclete, o comercial me despertou a decisão de não sair com rapazes com os quais eu não me sentisse à vontade de comer alimentos pungentes e de efeito prolongado. Se ele continuar me querendo depois de um beijo com aroma de bhaji (cebola empanada) com um gosto residual de raita de hortelã, deve ser minha alma gêmea. Ver também *Pimenta e hortelã*.

Cebola e laranja: Rodelas finas das duas rendem uma deliciosa e refrescante salada. Dê preferência a variedades de cebola adocicadas. O teor elevado de açúcar das cebolas mais doces se deve ao ácido pirúvico, um defensivo químico responsável pela pungência da cebola, por seu gosto residual e pelas lágrimas que ela provoca ao ser cortada. Se não conseguir cebolas naturalmente doces, lave-as em bastante água fria para conter os intensos compostos de enxofre que são liberados quando a polpa se rompe. A laranja-de-sangue e a cebola roxa formam um bonito par no prato; além disso, salvo exceções, a cebola roxa tende a ser mais suave e adocicada.

Cebola e noz-moscada: Considerada primordialmente uma especiaria doce, a noz-moscada tem um traço amargo que oferece um bom equilíbrio para o adocicado da cebola. Fica boa em um molho feito com purê de cebola cozida adicionado ao molho bechamel, à base de leite. Outra opção é refogar as cebolas lentamente na manteiga, processar até a consistência de purê e temperar com bastante noz-moscada. Se necessário, dilua com um pouco de caldo de frango ou creme de leite. Ambos os molhos podem guarnecer a carne assada de porco, pato ou cordeiro.

Cebola e peixe defumado: Os anéis de cebola roxa crua neutralizam a untuosidade do salmão defumado, fazendo frente a seu intenso sabor – perfeito sobre um bagel quentinho com cream cheese. Em vez de salmão defumado, experimente o lox. Não é a mesma coisa, embora os termos sejam utilizados indiscriminadamente. O lox é o salmão curado na salmoura, às vezes misturado com cebola e especiarias, mas nunca defumado. O legítimo é salgado como bigode de pescador. A casa nova-iorquina Russ and Daughters cura seu próprio lox e o serve com molho de vinho ou creme e picles de cebola. Ver também *Queijo macio e peixe defumado*.

Cebola e pepino: Segundo os chineses, o pepino refrescante e suculento é yin e a cebola reconfortante, vigorosa e seca, yang. Esse caráter yin e yang não poderia ser mais evidente do que nas panquecas recheadas com o adocicado molho hoisin, tirinhas crocantes e macias de pato desfiado aromático e pepino e cebolinha cortados à juliana.

CEBOLA E PIMENTÃO: Passeie por uma área residencial da Espanha ou de Portugal no início da noite e sentirá no ar o perfume adocicado das cebolas e pimentões sendo refogados para o jantar. Se a dupla ficar menos perfumada em casa, responsabilizo os ingredientes de melhor qualidade, o sol de fim de tarde e o mero fato de estar de férias. Entretanto, ao estudar a culinária espanhola, descobri que o ingrediente secreto é, sobretudo, a paciência. Um refogado de cebola e pimentão leva ao menos 20 minutos e fica quatro vezes melhor que um de 5. Tanto que pode ser servido direto da panela sobre uma fatia de pão branco e o jantar estará pronto. Falta agora comprovar se o refogado de 40 minutos é duas vezes melhor que o de 20 minutos. Paciência eu tenho, mas não de Jó.

CEBOLA E PORCO: Despretensiosa por natureza, a carne de porco se dá bem com toda a família da cebola – alho com carne de porco assada, *dumplings* de porco oriental com cebolinha; linguiça acebolada, ou, o melhor de todos, linguiça de porco e alho-poró. O alho-poró é uma combinação cremosa dos sabores do repolho e da cebola – e o repolho, afinal, é o melhor acompanhamento para a carne de porco.

CEBOLA E SÁLVIA: A sálvia e a cebola são muito usadas em recheios por um bom motivo: o toque doce, herbáceo e aveludado sob uma crosta crocante. Talvez por associação, mas as duas juntas remetem à carne e ficam deliciosas com feijão-branco nesta receita toscana de bruschetta. Doure uma cebola picadinha no azeite e em seguida junte 1 lata (400g) de feijão-branco e algumas folhas de sálvia picadas. Cozinhe em fogo brando por 5-10 minutos, amasse grosseiramente, tempere e sirva sobre fatias tostadas de pão francês. Ver também *Frango e sálvia*.

ALHO

Acrescentar um pouco de alho a carne, frutos do mar, vegetais verdes e até mesmo às trufas é como desenhar uma linha ao redor de seu sabor – tudo ganha uma definição mais clara. O alho também acrescenta um quê de suculência. Para obter um sabor de alho mais suave, coloque um dente de alho inteiro no óleo quente; para algo mais potente, use-o cru e amasse até obter uma pasta. Há dois tipos de alho, o de haste flexível e de haste rija. O de haste flexível, de cultivo mais fácil, é o tipo mais comum vendido em supermercados e também vem trançado em forma de coroa, mas os de haste rija são mais saborosos. Faça um teste preparando pão de alho ou *aioli* com bulbos variados e compare suas diversas características: ardente, doce, terroso, metálico, frutado, oleaginoso, emborrachado e floral (lírio). O alho-gigante é mais suave e considerado um parente do alho-poró, não um alho propriamente. O alho é vendido em pó, laminado, em pasta e misturado ao sal, ou ainda picado em conserva; no entanto, as versões industrializadas costumam ser penetrantes demais e não apresentam o aroma terroso e intenso dos dentes de alho frescos. O alho é usado principalmente para realçar o sabor de pratos salgados, mas também são fantásticos como sabor primário com alimentos notadamente adocicados e suaves como pão e massa, e até no arroz, como no caso de um risoto de alho assado.

ALHO E ALECRIM: Os sabores robustos do alho e do alecrim formam um par ideal para as comidas ao ar livre. Combine os dois para servir em um churrasco de carne de porco, cordeiro ou coelho, para realçar as batatinhas assadas e num aromático pão de alho. Ou recrie o verão numa noite fria de inverno preparando uma massa ao alho e óleo – ver *Pimenta e alho*. Doure fatias de alho e alecrim picadinho (½ colher (chá) por porção) no azeite e misture à massa cozida com bastante parmesão ralado.

ALHO E AMÊNDOA: Para preparar esta versão da clássica sopa fria espanhola *ajo blanco*, é preciso passar as amêndoas com alho cru no processador de alimentos, possibilitando assim experimentar o sabor do alho na sua potência máxima. O alho contém um sulfóxido chamado aliina, que ao ser fatiado ou amassado é convertido em alicina. A alicina, por sua vez, se transforma nos compostos de sulfeto responsáveis pelo cheiro marcante do alho amassado. Quanto mais triturado o alho, maior a conversão de aliina a alicina. As amêndoas no *ajo blanco* amenizam parte dessa pungência, assim como servi-la fria. Portanto, não se intimide com a quantidade de alho sugerida. Embeba um punhado de pão de forma sem casca em água ou leite. Coloque 200g de amêndoas branqueadas moídas em um processador de alimentos com o pão espremido e 2 dentes de alho sem casca amassados. Pulse até obter uma pasta. Com o aparelho ligado, acrescente aos poucos 3 colheres (sopa) de azeite e 750ml de água gelada. Tempere e incorpore 1-3 colheres (sopa) de vinagre de xerez a gosto. Deixe gelar bem e sirva guarnecido com uvas sem sementes. Ver também *Amêndoa e melão*.

ALHO E CEBOLA: O ar que nossas cozinhas respiram. Monges budistas chineses, no entanto, preferem abster-se. Eles categorizam cebola, alho, chalota, cebolinha-francesa e alho-poró como *wu hun* (os "cinco proibidos" ou "fétidos"), sob a alegação de excitarem os sentidos. Há sanção semelhante ao alho e à cebola na cultura bramanista. Já os adeptos do jainismo evitam a cebola, o alho e os tubérculos, temendo que contenham seres vivos. Para substituí-los, bramanistas e jainistas usam uma goma-resina chamada assafétida, com um sabor pungente e aliáceo. O fato de ser conhecida tanto como "alimento dos deuses" ou "excremento do diabo" remete às características tanto belas quanto repulsivas atribuídas às trufas. A resina crua de assafétida tem um odor nauseante de enxofre, que é menos intenso na forma em pó; mas com o cozimento ela confere aos alimentos um delicioso traço terroso e pungente. Embora esteja mais comumente ligada à culinária indiana, ela é nativa do Irã. Lá, é esfregada nas travessas em que será servida a carne. A assafétida era tão apreciada na Roma antiga que integra metade das receitas do Apicius, a obra culinária do Império Romano. Se você gosta de estimular seus sentidos, experimente a sopa de cinco cebolas feita com alho, cebola, cebolinha, alho-poró e cebolinha-francesa.

ALHO E CORDEIRO: Em Barcelona há um velho entreposto cujo interior parece uma fornalha em funcionamento. Sob a grelha do tamanho de uma mesa de sinuca, o fogo lança labaredas sobre cortes enormes de carne de cordeiro com osso, montes de alcachofra e *calçots*, que lembram o alho-poró. Um garçom traz as guarnições – fatias grossas de pão fresco, tomates e dentes de alho – para prepararmos nosso próprio *pa amb tomàquet*. Na sequência, comi uma pilha de costeletas de cordeiro salgadas ainda chiando, servidas com uma tigela de *aioli*, cujo toque penetrante foi perfeito para equilibrar a doce untuosidade

da carne. Passado o ardor do alho, cada bocada de cordeiro parecia ainda mais adocicada. Depois que a refeição principal foi retirada, um homem da mesa ao lado inclinou-se e insistiu para que pedíssemos um sorbet de tangerina. Ainda bem que seguimos aquele conselho. Parecia que a própria essência da tangerina, cada nuance perfumada, tinha sido criogenicamente preservada.

ALHO E FRANGO: Um ponto negativo do frango à Kiev é ter que desviar do geiser de manteiga ao alho derretida que se projeta sobre seu ombro. Acho mais seguro optar pela velha receita de frango à Provençal, que leva 40 dentes de alho. Como o nome sugere, é só assar um frango com 40 dentes de alho com casca e cortar sua extremidade de maneira que a massa de alho assado doce e quente possa ser espremida da casca diretamente nas fatias de pão francês. O alho sofre uma total mudança de personalidade, perdendo sua pungência marcante e adquirindo um sabor caramelado e com gosto de castanha. Entretanto, apesar da aparente suavidade, o alho assado rende o mesmo hálito característico. Da última vez em que preparei esta receita, ao tomar um táxi na manhã seguinte notei os olhares insatisfeitos que o motorista me lançou.

ALHO E GENGIBRE: Policial bonzinho *versus* policial malvado. O gengibre é o policial bonzinho: fresco, com um toque suave e uma tendência para realçar a doçura da carne, hortaliças e frutos do mar. O alho, ao contrário, é rude, grosseiro e deixa uma impressão firme e sulfurosa. Os chefs indianos preparam uma pasta de alho com gengibre usada em molhos ou para marinar a carne. Passe no processador quantidades iguais em peso de gengibre e alho descascados, até obter uma pasta, adicionando cerca de 1 colher (sopa) de água a cada 100g. Conserve na geladeira por duas a três semanas ou por mais tempo no freezer.

ALHO E MANJERICÃO: O efeito que alguns dentes de alho e algumas folhas de manjericão tem sobre tomates em lata parece um milagre. Eles puxam os sabores do tomate em direções opostas, explorando ao máximo seu potencial. Em uma ponta do espectro, o alho realça o sabor marcante do dimetil-sulfeto do tomate enlatado, acentuando o sabor salgado vegetal. Na outra ponta, o manjericão substitui os sabores verdes, quase ciprestes, que o tomate perde durante o processo de envasamento, aumentando o frescor do molho. Pique 4 ou 5 dentes de alho e refogue no azeite. Quando começarem a dourar, junte 4 latas de tomates inteiros e um punhado generoso de manjericão fresco picado. Desmanche os tomates com uma colher, tempere e deixe ferver. Retire do fogo e peneire, forçando a polpa contra a peneira com uma colher de pau. Descarte a polpa de tomate com alho e manjericão que restar na peneira e despeje o molho de volta à panela. Apure em fogo brando até começar a borbulhar como um pântano quente; sua consistência deve lembrar a do ketchup. Use em massas ou na pizza. Para um resultado ainda mais divino, acrescente mais algumas folhas frescas de manjericão e conserve na geladeira até o dia seguinte.

ALHO E PEIXE BRANCO: O *aioli* pode transformar um simples peixe branco num banquete. Um bom exemplo é o *bourride*, um ensopado provençal de peixe encorpado com *aioli*. Já a *skordalia* é um patê grego à base de purê de batata e alho que fica delicioso servido com filés de peixe grelhados ou cozidos – ver *Batata e alho*.

Alho e pepino: Ken Hom escreve sobre uma salada de picles de pepino com a qual se deleitou em Shanghai. A original era feita com alho cru, mas ele prefere adaptar e usar alho frito em uma versão suavizada. No *tsatsiki*, possivelmente a receita mais conhecida de alho e pepino, o iogurte ameniza ainda mais, mas o ardor acentuado do alho persiste. Retire as sementes do pepino e pique ou rale a polpa no ralo grosso, espremendo para retirar o máximo de líquido possível. Misture a 250g de iogurte natural, um dente de alho amassado com sal e 1-2 colher (sopa) de hortelã picada (se possível, use iogurte de leite de cabra, que fica especialmente gostoso com pepino). Sirva com costeletas de cordeiro bem gordas e pão fresco. Ou dilua com um caldo leve para preparar uma sopa fria refrescante, lembrando-se que o pepino soltará mais líquido enquanto os sabores se fundem na geladeira.

Alho e tomilho: Mais suave que a dupla alho e alecrim, o alho e tomilho fazem maravilhas por praticamente qualquer prato salgado: vegetais, cordeiro, frango, azeitonas. Segundo Richard Olney, uma boa *ratatouille* não pode dispensar alho e tomilho em abundância. O método (tira-teima) a seguir segue o conselho dele e garantirá que você nunca mais jogue uma receita insossa na lixeira. Pique uma berinjela, uma cebola roxa, um pimentão vermelho e 3 abobrinhas pequenas em cubos grandes (do tamanho de meia rolha) e coloque em um refratário reforçado com 1 lata de tomates sem pele. Desmanche os tomates com uma colher e misture 8 dentes de alho fatiados finos, 8 ramos de tomilho, sal e pimenta e regue generosamente com azeite. Asse a 190°C por uma hora, mexendo uma ou duas vezes durante esse tempo. Se quiser incrementar o sabor, misture uma colher (sopa) de vinagre de vinho tinto antes de servir. Fica delicioso com panquecas de trigo sarraceno e queijo *gruyère*.

Trufa

O preço das trufas frescas determina o seu uso comedido e como protagonista, sem permitir que outros ingredientes possam ofuscar sua complexidade pungente e almiscarada. O "gosto trufado" naturalmente vem se tornando cada vez mais difundido. O sabor das trufas brancas foi sintetizado com sucesso na forma de um composto conhecido como bis(metiltio)-metano, usado na produção do azeite trufado que é regado (nem sempre deliberadamente) sobre milhares de pratos servidos pelos restaurantes e por vezes injetado em trufas de qualidade e sabor inferiores para serem raladas à mesa. Afora a fraude em si, não há nada de mal com o azeite de trufa sintético, que fica maravilhoso regado sobre purê de batata, repolho, couve-flor ou macarrão com queijo. Ele sem dúvida dá uma ideia do sabor de uma trufa para quem nunca provou uma de verdade. É como ler as notas comentadas sobre *Anna Karenina*, em vez de o romance propriamente dito, para saber do que se trata o livro.

Trufa e aipo: A autora culinária Elisabeth Luard recomenda misturar o purê de aipo-rábano com a mesma quantidade de purê de batata, bastante creme de leite e um pouco de trufa ralada – mas antes vale notar que as trufas são um sabor adquirido, que lembra

“meias velhas, armário de vestiário depois de uma partida de rúgbi, cueca suja, metanol, bomba de gasolina num sábado chuvoso”.

TRUFA E ALHO: O alho é amplamente considerado como um descritor de sabor da trufa. Brillat-Savarin relatou que ele e alguns “homens impecavelmente íntegros” concordaram que as trufas brancas do Piemonte apresentavam um “sabor de alho, sem qualquer prejuízo à sua perfeição”. Nas trufas negras, o alho é menos perceptível que nas brancas; além disso, elas são um pouco mais doces e mofadas e apresentam uma nota mais evidente de cogumelo dentro do espectro de sabores silvestres. Ambos os tipos, negras e brancas, casam bem com o alho e conseguiriam facilmente transformar poliestireno em uma rica iguaria.

TRUFA E BACON: Tudo fica mais gostoso com bacon, como dizem; até as trufas. Trecho extraído da receita de 1833 de “Trufas com Champanhe”, de Richard Dolby: “Coloque 10 ou 12 trufas cuidadosamente limpas sobre fatias de bacon em uma panela e junte 1 folha de louro, 1 bouquet de ervas, um pouco de bacon ralado, caldo, 1-2 fatias de presunto e 1 garrafa de champanhe; cubra com papel untado com manteiga, tampe e coloque a panela sobre a brasa quente; atice o fogo por cima e cozinhe por 1 hora. Depois disso, escorra sobre um pano limpo e sirva em um guardanapo dobrado.”

TRUFA E FÍGADO: O foie gras pontilhado com pedacinhos de trufa negra é uma combinação tão sutil quanto uma Ferrari banhada a ouro. Maguelonne Toussaint-Samat escreve que pedaços inteiros de trufa desmerecem a qualidade singular do foie gras. O mais indicado, na opinião dela, é envolver em papel uma trufa negra inteira enrolada numa fatia de bacon defumado, assar em fogo baixo e servir em lascas sobre fatias de foie gras. Os dois costumam aparecer juntos nos pratos à la Rossini, sendo que no mais famoso deles, Tournedos Rossini, os filés de carne servem como uma boa ponte entre os ingredientes. O mesmo acontece no hambúrguer recheado com foie gras e trufas servido num pão de parmesão, no Bistro Moderne do chefe Daniel Boulud, em Nova York.

TRUFA E FRANGO: No início do século XX, a cidade de Lyon, na França, chamava a atenção pois seus restaurantes eram dominados por chefs mulheres, das quais a mais famosa foi a lendária Mère Fillioux. Seu pequeno restaurante na rue Duquesne oferecia aos clientes um cardápio fixo com embutidos, *quenelles* de peixe, alcachofras com foie gras e *poularde en demi-deuil*, um frango cuja pele dourada ficava escura por conta das fatias de trufa negra enfiadas sob ela. O restaurante Ivy de Londres serve o *poulet des Landes*, um frango assado com trufas. A. A. Gill, autor do livro de receitas do restaurante, afirma que só o escreveu para aprender a receita. Ela é mais trabalhosa que o *demi-deuil*, porque é preciso rechear as coxas do frango parcialmente desossadas com uma mistura de chalotas, cogumelos, farinha de rosca, salsa e foie gras, antes de aferventá-las e assá-las com o resto do frango. A coxa é servida com a carne do peito, *gratin dauphinoise* e um molho espesso feito com uma mistura de caldo de frango e carnes escuras, trufa negra e vinho Madeira.

TRUFA E MARISCO: Trufas e lagosta desfrutam de um harmonioso relacionamento. O bis(metiltio)-metano, um composto de sabor decisivo da trufa branca com um toque sulfuroso, de alho, pimenta e cogumelo, aparece também na lagosta (e ainda nos

cogumelos shiitake e em alguns queijos pungentes como o *camembert*). Outros crustáceos e as vieiras também formam par constantemente com as trufas, sendo que o repolho completa o trio.

TRUFA E OVO: É uma verdade universalmente aceita que qualquer um em poder de uma trufa fresca deve colocá-la em uma embalagem tampada com vários ovos. Depois de um ou dois dias infundindo a gema de ovo gordurosa, prepare uma omelete, ovos mexidos ou fritos. Você não vai se arrepender. A gordura é essencial para liberar e conduzir o sabor da trufa, sendo que a manteiga e a gordura de ganso apresentam ótimos resultados. Alguns cozinheiros usam o alho para intensificar o sabor das trufas servidas com ovos. Para tanto, esfregam um alho cortado nas fatias de pão ou no interior do recipiente em que os ovos serão batidos.

TRUFA E PORCO: Resgatados de um ataque pirata, todos os membros da família suíça dos Robinson, exceto um, decidem permanecer na ilha, após encontrarem um javali e algumas trufas. Eu até conseguiria entender, caso a maré tivesse trazido à terra também um barril de vinho Barolo. Como diz o pai, "as trufas são muito diferentes daquelas coisas duras como couro de que me lembro na Europa", considerando que ele só havia provado trufas privadas de seu frescor pelo longo transporte. As trufas começam a oxidar tão logo são desenterradas, desenvolvendo uma pungência intensa no início, depois um leve amargor. Durante um leilão beneficente em 2004, um consórcio arrecadou 28 mil libras para comprar a segunda maior trufa branca já encontrada e que foi no mesmo instante guardada em um cofre refrigerado no restaurante londrino Zafferano. Mas eis que o gerente se ausentou do restaurante por quatro dias com a chave no bolso e, quando retornou, a trufa tinha estragado. É simplesmente impossível manter as trufas frescas, um problema que a família suíça pode ter resolvido ao preparar mortadela, *pancetta* ou salame trufados de javali, ou quem sabe, a receita típica de seu país, a linguiça *cervelas* trufada.

TRUFA E REPOLHO: O aroma característico da trufa é atribuído a diversos compostos químicos, mas é principalmente o dimetil sulfeto (DMS) que os porcos e cães farejadores são treinados para detectar. Segundo o criador de trufas, Gareth Renowden, a alta concentração de DMS tem cheiro de repolho cozido – uma similaridade que pode ser percebida em alguns azeites com sabor de trufa, mas não na trufa de verdade. Marco Pierre White explora a harmonia dos dois ingredientes numa sopa de repolho trufada, enquanto no restaurante Nobu, eles são servidos juntos num filé com repolho trufado.

REPOLHO

Esta seção inclui vários tipos de repolho, incluindo o repolho em conserva e a couve-de-bruxelas e uma ampla gama de sabores, da ardência fresca do repolho cru ao penetrante aroma sulfuroso do repolho cozido. Entre esses dois extremos encontram-se o chucrute em conserva e o *kimchi*. O repolho cozido casa impecavelmente com outros ingredientes pungentes como alho, cebola, trufas e mostarda. O bacon e a anchova salgados amenizam

parte do gosto amargo – pense como o bacon suaviza a couve-de-bruxelas. As variedades de repolho Savoy e chinês são reverenciados por seu sabor delicado, e suas folhas rugosas são perfeitas para absorver o molho de pratos salteados. Curiosamente, os repolhos têm uma evidente afinidade com a maçã, e as couves-de-bruxelas ficam deliciosas com cranberries secas e geleia de groselha.

REPOLHO E ALHO: Se de fato, como escreveu Mark Twain em *Pudd'nhead Wilson*, "a couve-flor não passa de um repolho que fez faculdade", o *cavolo nero* (couve-tronchuda) é um repolho com uma casa de veraneio na Toscana. Mas seu refinamento não o impede de ser preparado com frugalidade, como nesta deliciosa bruschetta. Retire os talos da couve e branqueie as folhas por alguns minutos. Escorra, esprema para retirar bem a água, pique e refogue no alho e no azeite. Tempere e sirva num pão encorpado e tostado. Eu acrescento uma pitada de pimenta-calabresa e salpico com um pouco de parmesão ralado picante. A couve não vai se abalar caso você não consiga ingredientes refinados.

REPOLHO E BACON: Um par rústico e vigoroso que resiste ao aburguesamento. A senhora Beeton[3] percebeu que seria necessário um bom estômago para digeri-los. Este prato outonal inspirado pela salada *panzanella* é o mais rústico possível. Pique uma ciabatta amanhecida e toste ligeiramente. Asse 500g de couve-de-bruxelas regadas com azeite a 180°C por 15 minutos. Enquanto isso, refogue 1 dente de alho picado, 5 cebolinhas cortadas em pedaços de 1cm e 200g de toucinho em 2 colheres (sopa) de azeite, até ficar dourado e liberar a gordura na panela. Retire com uma escumadeira e junte ao pão tostado e às couves-de-bruxelas. Misture tudo, volte ao forno desligado. Use 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto para deglaçar a panela do bacon e cebola, junte 1-2 colheres (sopa) de água ou caldo de frango e apure por 1 minuto. Retire a salada do forno e regue com a redução da panela. Tempere com sal e pimenta, junte 2 colheres (sopa) de cranberries secas e misture. Sirva ainda quente.

Repolho e carne bovina: Os norte-americanos descendentes de irlandeses reclamam para si o hábito de preparar carne-seca com repolho, mas na verdade, o prato tradicional da Irlanda é uma fatia grossa de tender guarnecido com repolho. Durante a grande leva de imigrações na metade do século XIX, a carne bovina era mais barata e farta nos Estados Unidos do que na Irlanda, e os recém-chegados começaram a curá-la e cozinhá-la como faziam com o tender, servindo com os mesmos acompanhamentos, repolho e batatas. (Nos bairros judeus fazia-se algo parecido; a carne do peito era colocada numa salmoura com especiarias e depois defumada para preparar o *pastrami*).

REPOLHO E CEBOLA: O repolho (ou a couve-de-bruxelas) e a cebola conferem um sabor especial ao prato de sobras favorito dos ingleses, *bubble and squeak*. No século XIX ele era preparado com sobras de carne e repolho fritos, mas hoje em dia não leva mais carne. Eu gosto tanto que sempre cozinho uma quantidade extra de batatas para o frango assado nos domingos. Se esse excesso premeditado vale como sobra ou não, é uma questão de ordem filosófica. E o dilema filosófico vai além, pois já existem inclusive versões industrializadas prontas para preparar o *bubble and squeak*, isto é, sobras de uma refeição principal que jamais existiu. Será que sobras de nada são realmente sobras? Em que categoria se enquadram as sobras da sobra?

REPOLHO E FRANGO: Tem quem encare a presença da couve-de-bruxelas na ceia de Natal como um castigo para compensar tanta fartura, mas o papel dela é fundamental. O amargor da couve-de-bruxelas, derivado dos elevados índices de glucosilonatos, serve de contraponto para os ingredientes robustos como o peru, o recheio, a farofa, as batatas assadas, a cenoura, a linguiça de porco e as castanhas. Caso considere seu amargor desagradável demais, procure outras variedades híbridas, desenvolvidas para serem mais suaves e doces.

REPOLHO E MARISCO: O dimetil sulfeto (DMS) é um componente importante do sabor do repolho, com um odor descrito como semelhante ao repolho e levemente oceânico – o que faz sentido, já que ele é amplamente responsável pelo odor das algas verdes (e algumas marrons). Ele também está presente nos frutos do mar. O principal sabor das vieiras é derivado de um precursor que libera DMS (um precursor é um composto envolvido numa reação química que libera outro composto). O DMS tem sido usado para recriar um sabor quase autêntico de frutos do mar, embora nem sempre com sucesso. O mais importante para quem cozinha em casa é que ele comprova uma grande afinidade do repolho com os frutos do mar, como se isso não ficasse suficientemente evidente em um *dumpling* chinês de camarão moído com repolho. Ver também *Trufa e repolho*.

REPOLHO E PORCO: O repolho sabe aproveitar bem a gordura do porco – por exemplo, no *chucrute garnie* da Alsácia, no repolho na manteiga, tradicional acompanhamento inglês para o porco assado, e no repolho cru fatiado servido pelos japoneses para guarnecer o *tonkatsu*, ou costeletas de porco fritas. Mas a minha receita favorita para unir este par supercompatível ainda é a francesa *chou farci*, repolho recheado. Você pode rechear folhas individuais, arrumando-as em fileiras, como um desfile de sapos, ou como uma lasanha, intercalando camadas de folhas de repolho e a mistura do recheio. Para mim, a melhor maneira de servi-lo é do tamanho e peso de uma bola de boliche, cortado em gomos que deixam o recheio à mostra. Para o recheio, refogue 2 chalotas picadinhas e 3 dentes de alho amassados no óleo. Coloque 30g de pão sem casca no leite. Moa 300g de paleta de porco, 300g de contrafilé bovino e 150g de barriga de porco. Junte o refogado de cebola e alho e o pão desmanchado à carne crua e misture 1 ovo, 1 colher (sopa) de salsa picada, 1 colher (sopa) de cebolinha-francesa picada, ½ colher (chá) de tomilho seco, sal, pimenta e o condimento mais importante: ½ colher (chá) de mix de quatro da melhor mistura de especiarias do mundo, *quatre-épices*, determinante para o sucesso deste prato. *Quatre-épices* é uma mistura potente, picante e adocicada de pimenta-do-reino branca, noz-moscada, cravo e gengibre. Afervente um repolho branco inteiro por 10 minutos, espere esfriar e em seguida dobre as folhas para trás, com cuidado para não rompê-las. Quando o miolo do repolho atingir o tamanho de uma tangerina pequena, corte-o para fora e substitua-o por um volume igual de recheio. Desvire as folhas uma a uma, preenchendo o espaço entre elas com um pouco do recheio, até que o repolho tenha voltado à forma original. Amarre com um barbante firme. Por fim, em uma caçarola com tampa, grande o bastante para acomodar o repolho, derreta algumas colheres (sopa) de manteiga e refogue 1 cebola e 1 cenoura pequenas picadas até ficarem macias. Junte um *bouquet garni*,[4] sal e pimenta, adicione 250ml de caldo de frango ou de legumes e coloque

o repolho. Tampe e cozinhe por 1h30. Passado esse tempo, retire o repolho e mantenha-o aquecido, enquanto coa o caldo para servir como molho. Ver também *Cravo e gengibre*.

NABO-REDONDO

A doçura picante e a polpa densa do nabo-redondo podem se tornar sensacionais se você souber realçar sua ardência natural, como fazem os escoceses ao temperá-lo com noz-moscada. O anis-estrelado doce e penetrante é outro fiel parceiro, assim como os sabores doces e terrosos do alho e dos legumes tuberosos assados. Diferente da pastinaca e da batata, o nabo-redondo cru tem um gosto bom, que lembra o rabanete, doce e picante.

NABO-REDONDO E ANIS: Use o nabo-redondo com anis-estrelado em receitas de ensopados asiáticos ou em tortas e salgados feitos com sobras de carne de ganso, como faz Hugh Fearnley-Whittingstall. O adocicado intenso do anis acentua o lado salgado do nabo-redondo, enquanto seu aroma marcante desvia a atenção do caráter simplório do legume.

NABO-REDONDO E CENOURA: Servidos no lanche da escola em forma de palitos, conservados na água ou na gordura. Todo mundo costuma comer as cenouras e deixar o nabo-redondo de lado no prato. Cientistas agora acreditam que a aversão aos vegetais amargos, ou melhor, a todos os alimentos amargos, é uma característica genética determinada pela sensibilidade ao composto 6-n-propiltiouracil, conhecido pelos estudiosos do sabor como PROP. Se você é capaz de detectar o PROP nos brócolis, por exemplo, você possivelmente está entre os 25% da população conhecidos como hipersensíveis, o que na verdade é um fator restritivo. Os hipersensíveis, em sua maioria mulheres, consideram as crucíferas, a toranja e o café insuportavelmente intensos. Outro quarto da população é totalmente incapaz de detectar o PROP. Eu creditaria a repulsa que sentia pelo nabo à minha sensibilidade a ele, se ela não tivesse desaparecido da noite para o dia no final da minha adolescência, junto com a acne e a vontade de usar sombra roxa. A cenoura adoça o nabo-redondo, e ficam deliciosos amassados juntos como purê, com bastante manteiga e pimenta-do-reino branca.

NABO-REDONDO E NOZ-MOSCADA: O nabo-redondo, que é considerado um híbrido do repolho e do nabo, herdou de seus pais o apreço pela noz-moscada. Na Escócia, a noz-moscada é muito usada para temperar um purê amanteigado de nabo-redondo, chamado *neeps*. Mais ao norte, os finlandeses preparam um prato semelhante chamado *lanttulaatikko*, mas com uma diferença: o purê é mais cremoso e servido com presunto ou carne de porco. Nenhuma das versões pode ser considerada superior a outra, a não ser quanto ao nome complicado. Ver também *Batata e nabo-redondo*, e *Cordeiro e nabo-redondo*.

COUVE-FLOR

O membro mais pálido da família das brássicas, mas cujo sabor não desaponta. Seus floretes cozidos ligeiramente no vapor podem ser considerados a essência da *cucina bianca*, com uma tendência à neutralidade. Assada, frita ou como purê, no entanto, ela atinge o ápice de seu potencial moscado e terroso, tornando-se uma boa parceira para sabores pronunciados e picantes. Os queijos fortes, pimentas, cominho e alho são bons pares e realçam o toque adocicado da couve-flor.

COUVE-FLOR E ALCAPARRA: A couve-flor é um brócolis que não aceita provocação. Enquanto seu primo crucífero verde-escuro é vívido, repleto de ferro e complexo, a couve-flor prefere a vida mansa, sob o conforto de um cobertor de queijo. Na hora de avivá-la, as alcaparras são mais que indicadas. Não se mistura simplesmente alcaparras à couve-flor – você as instiga. Refogue 1 cebola picada no azeite até murchar. Acrescente um pouco de pimenta-calabresa e alho picado e mexa um pouco. Junte alguns floretes de couve-flor branqueados, farinha de rosca e uvas-passas e refogue até a farinha corar. Por fim, junte as alcaparras e a salsa, deixe aquecer por igual, misture a um *rigatoni* cozido e sirva.

COUVE-FLOR E ALHO: Quem já provou sopa ou purê de couve-flor e alho sabe que o cozimento e processamento realçam e intensificam muito o sabor dos dois. Fico com vontade de comer queijo com couve-flor, especialmente um *camembert* maturado. Assar a couve-flor com dentes de alho inteiros permite desfrutar da harmonia dos dois e de seus sabores doce e amendoado, sem o toque de rusticidade.

COUVE-FLOR E AMÊNDOA: O chef Anthony Flinn, que já trabalhou no El Bulli e atualmente cozinha em seu próprio restaurante na cidade de Leeds, chamado Anthony's, criou um *trifle* de couve-flor: purê de couve-flor e creme de leite com geleia de uva e brioche. Ele também desenvolveu uma sobremesa de creme de caramelo com amêndoas e couve-flor: uma base de caramelo salgado, seguida de um pudim feito com purê de couve-flor, coberto com um creme quente de amêndoas.

COUVE-FLOR E BATATA: Como os demais vegetais crucíferos, quanto mais a couve-flor é cortada, mais seu sabor sulfuroso se intensifica. Triturada numa sopa, ela adquire um forte odor, como o hálito de alguém que tomou uma bebida alcoólica barata. Mas a batata e o creme de leite conseguem suavizar suas notas mais agressivas. O creme de leite, aliás, é a base adocicada desta sopa chamada *aloo gobi*. É uma receita indiana muito popular de batata e couve-flor condimentadas, servidas com ou sem caldo. As sopas picantes de legumes costumam lembrar um curry empapado, mas esta consegue capturar bem a vivacidade e o frescor picante do prato em que foi inspirada. Refogue 1 cebola bem picada no óleo de amendoim, até murchar. Acrescente 1 colher (chá) de gengibre fresco picadinho, 1 pimenta verde sem sementes picada, ¼ colher (chá) de cúrcuma moída, ½ colher (chá) de coentro em pó e 1 colher (chá) de cominho em pó. Junte 150g de batatas descascadas em cubos e ½ couve-flor cortada em floretes. Mexa para distribuir os condimentos por igual e, a seguir, adicione 750ml de água fria e deixe ferver. Cozinhe por 15-20 minutos, até os legumes ficarem macios. Deixe amornar e bata no liquidificador até ficar homogêneo. Guarneça com folhas frescas de coentro picadas.

Couve-flor e chocolate: Para demonstrar todo o seu amor pela couve-flor, Heston Blumenthal apelou para o chocolate. O resultado foi um risoto de couve-flor com carpaccio de couve-flor e gelatina de chocolate. Sua intenção era que cada componente liberasse o sabor numa sequência, até culminar com uma explosão de amargor do chocolate especialmente encapsulado, que Heston comparou a um café expresso ao final da refeição. Para preparar a receita, ele fez um caldo de couve-flor, um creme de couve-flor, discos de couve-flor, couve-flor desidratada, um *velouté* de couve-flor, cubos e discos de gelatina de chocolate e, por fim, preparou o risoto.

Couve-flor e marisco: O purê de couve-flor é uma guarnição conhecida das vieiras. Seu sabor amargo contrasta com o adocicado do marisco, reverberando o amargo discreto de sua crosta caramelizada. Em outra direção, a escritora culinária japonesa Machiko Chiba prepara uma salada de brócolis e couve-flor branqueados misturados com carne de caranguejo e temperados com shoyu, mirin, óleo de gergelim, vinho de arroz e açúcar. Ela recomenda um vinho Halbtrocken Riesling para acompanhar.

Couve-flor e noz: Eu costumava almoçar num café onde era servida uma salada deliciosa de couve-flor crua, nozes e tâmaras. Pena não ter pedido a receita, pois reproduzir o molho não foi tarefa fácil. Eu cheguei perto, mas ainda falta alguma coisa (se alguém souber o que é, me avise). O sabor de repolho branco da couve-flor crua combinado às frutas secas pode até lembrar o *coleslaw* com passas; a diferença é ditada pela textura mais massuda, o adocicado marcante das tâmaras e o creme azedo. Corte uma couve-flor em floretes pequenos de 2cm de altura por 1cm de espessura. Para cada 100g de floretes de couve-flor, pique uma tâmara seca graúda e quebre 5 a 6 metades de nozes ao meio novamente. Misture em uma tigela e (para cerca de 200-300g de couve-flor) regue com o molho preparado com 150ml de creme azedo, 2 colheres (chá) de suco de limão, 2 colheres (chá) de açúcar refinado, ¼ colher (chá) de sal e um pouco de pimenta-do-reino moída na hora. Misture bem e sirva em seguida.

Couve-flor e noz-moscada: Foi Luís XIV que popularizou a couve-flor na França. Ele gostava dela aferventada em caldo, temperada com noz-moscada e regada com manteiga derretida.

Couve-flor e pimenta: A fritura por imersão transforma a couve-flor. Ela adquire um sabor adocicado quase moscado e uma textura cremosa. Eu gosto de servi-la com lula empanada e um molho apimentado. Corte a couve-flor em floretes pequenos do tamanho de champignons e salpique com uma mistura de amido de milho, sal e pimenta-do-reino. Frite os floretes no óleo de amendoim ou de girassol bem quente e sirva com um molho agridoce apimentado.

Couve-flor e queijo duro: No famoso mercado em Nova York, na Union Square, vi uma banca decorada com um arranjo de couve-flor de diferentes tonalidades: marfim, púrpura, verde-limão e uma variedade laranja-claro, apelidada de couve-flor-cheddar, que eu não conhecia. Sem querer bancar a inglesa pedante, no que diz respeito à tonalidade eu acho que deveria se chamar Double Gloucester, mas me limitei a perguntar ao vendedor que gosto ela tinha. “De couve-flor”, ele respondeu, como se a pergunta fosse

óbvia. Eu a comprei, pois àquela altura já estava decidida a comer couve-flor com queijo no jantar. Para completar, pensei em usar um queijo Double Gloucester, pois seu sabor rico e amanteigado, com toques de cebola e cítricos, faria um molho delicioso. Como não o achei, usei um *gruyère* intenso, bem robusto e amendoado, que me pareceu ser ideal para a couve-flor.

Couve-flor e trufa: Os sabores das trufas e da couve-flor cozida se sobrepõem. David Rosengarten sugere realçar as notas sutis das trufas já presentes em um risoto de couve-flor, salpicando raspas de trufa branca por cima antes de servir. Ele descreve o sabor da trufa como uma combinação de queijo, alho, couve-flor e sexo. Em outras palavras, é como dormir com o verdureiro.

Brócolis

Variedades diferentes de brócolis equilibram proporções variáveis de amargor e doçura. O brócolis calabrese, uma variedade arbustiva comum na Europa, é um dos mais adocicados; já o brócolis roxo tem um sabor mais penetrante; o brócolis ramoso é o mais amargo. Os brócolis-chineses, ou *gai-lan*, são parentes da variedade calabresa e tão adocicados quanto, mas como têm muitas folhas e talos, são mais suculentos. Joy Larkcom ressalta o quanto ele é saboroso e fácil de cultivar e observa a semelhança botânica dele com a famosa couve-tronchuda portuguesa. Todas as variedades têm uma queda por ingredientes bem salgados, por isso ele é par constante das anchovas e do queijo parmesão na culinária italiana; do queijo azul no Reino Unido; e do shoyu e do feijão-preto na China.

Brócolis e alho: É a maneira mais divertida de adotar uma alimentação saudável. Salteie os dois com gengibre no molho de ostras ou cozinhe-os com ou sem anchovas na receita clássica descrita em *Anchova e brócolis*, e sirva com massa. Ou experimente esta massa inspirada na culinária tailandesa. A receita rende uma porção. Reidrate uma porção de macarrão de ovos segundo a indicação da embalagem, escorra e seque com papel toalha. Aqueça 1 colher (sopa) de óleo de amendoim em uma panela wok e frite 3 dentes de alho cortados em quartos. Quando dourar, retire com uma escumadeira e reserve. Adicione a massa e 100g de floretes de brócolis pequenos ao óleo e refogue por 3 minutos, mexendo sem parar. Junte um ovo ligeiramente batido à wok e mexa bem para distribuir por igual; em seguida, acrescente um molho feito com 2 colheres (chá) de shoyu light, 1 colher (chá) de shoyu escuro, 1 colher (chá) de molho de ostra, 1 colher (chá) de açúcar e 1 colher (sopa) de água. Misture bem, aqueça por um minuto, polvilhe com um pouco de pimenta-branca e sirva guarnecido com o alho frito.

Brócolis e bacon: Os brócolis e a *pancetta* formam um delicioso par salgado e agridoce. Combine tomates secos, parmesão, pinolis e pimenta em uma receita italiana que lembra a culinária asiática por seus extremos de doce, azedo, salgado, ardido e *umami*. Toste 75g de pinolis e reserve. Em uma frigideira grande, doure 10 pimentas secas e 6 dentes de alho fatiados em 3 colheres (sopa) de azeite. Retire o alho e as pimentas do óleo. Coloque

400g de linguine para cozinhar enquanto frita 200g de *pancetta* em cubos no óleo aromatizado. Frite até ficar crocante, depois junte 400g de brócolis cortados em floretes pequenos e mexa bem. Cozinhe por 4 minutos, junte 100g de tomates secos fatiados e deixe por mais 1 minuto no fogo. Acrescente 3-5 colheres (sopa) da água do cozimento da massa para afinar a mistura. Escorra a massa e junte-a à mistura na frigideira com metade dos pinolis. Apague o fogo, tempere e misture bem. Divida em 4 pratos e polvilhe generosamente o restante dos pinolis e um pouco de parmesão ralado.

Brócolis e carne bovina: Uma parceria formada a partir do toque ferroso que ambos compartilham e do contraste agridoce. Eles são servidos juntos num salteado popular ao estilo chinês, com molho de ostra, gengibre e alho. Mas quando bater o desejo pelo sabor amargo de ferro da carne malpassada, a solução é um bife ligeiramente selado, servido com brócolis cozido com alho e anchovas.

Brócolis e couve-flor: Os brócolis e a couve-flor comuns pertencem à família das *Brassicas oleraceas*. Como pode ser comprovado experimentando os dois crus, eles apresentam diversos compostos de sabor em comum. O cozimento ajuda a distinguir suas diferenças – a profundidade amarga do ferro dos brócolis comparada a intensa sulfurosidade da couve-flor. Um híbrido chamado brocoflor, como se pode imaginar, parece uma couve-flor doente e tem um gosto fraco de brócolis. Pelo que sei, as pessoas amam ou odeiam o brócolis e, para mim, um vegetal que é exatamente como ele só que pior, não faz o menor sentido. Outra variedade de couve-flor verde conhecida como Romanesco é ao mesmo tempo famosa e assustadora por conta de sua coloração verde-limão e sua aparência pontiaguda, que lembra um templo budista tailandês. Ou a capa de um disco de rock progressivo. Seu sabor é suave e menos sulfuroso que o da couve-flor e dos brócolis.

Brócolis e limão-siciliano: Os brócolis têm vários aspectos positivos, só que esfriam muito rápido após o cozimento. Mas o restaurante italiano Orso, em Londres, encontrou a solução: servi-lo morno, não quente, regado com gotas de suco de limão. Se ele chegasse assim à mesa, sem nenhuma explicação, certamente causaria desapontamento, mas com um truque de programação neurolinguística, eles avisam antes que o prato será servido morno, e, como num milagre, ele fica tão delicioso quanto um leitão à pururuca assado lentamente. Seria um pecado não pedir os dois juntos.

Brócolis e pimenta: Assim como a couve-flor, os brócolis assumem um sabor mais rico e doce depois de assados. A pimenta vermelha (seca e defumada ou fresca e doce) é uma companheira especial. Ver também *Anchova e brócolis*.

Alcachofra

A origem mundana da alcachofra – a flor do cardo – não faz jus a seu sabor complexo e fantástico. Ver *Alcachofra e cordeiro*, para a descrição completa. As alcachofras contêm um composto fenólico chamado cinarina, que tem o efeito peculiar de deixar tudo o que se come em seguida mais doce. Ela inibe temporariamente os receptores doces das

papilas gustativas; assim quando, por exemplo, você for tomar um gole d'água depois de morder uma alcachofra, lavando o composto da sua língua, os receptores voltam a trabalhar e o contraste repentino confunde o cérebro, fazendo parecer que você engoliu um golão de água com açúcar. Isso pode funcionar para transformar um jantar tedioso – imaginem, radicchio adocicado! Só não funciona com o vinho. E qualquer inimigo do vinho é meu inimigo. O problema pode ser minimizado usando ingredientes que servem de ponte entre o vinho e a alcachofra, ou simplesmente mordiscando outra coisa antes de tomar um gole de vinho. Ou ainda, deixe o vinho para outra ocasião e beba Cynar, um vermute italiano com sabor de alcachofra.

Alcachofra e bacon: Eu e meu namorado passeávamos pelo Lácio, uma região com castelos de contos de fadas, rumando para um final nada feliz. Nós não parávamos de discutir e só nos demos conta de que a hora do almoço já ia longe e estávamos famintos quando vimos uma placa na estrada. A senhora que nos recebeu, talvez percebendo a tensão entre nós, se apiedou e nos conduziu até uma mesa sob uma oliveira. Sem demora, ela nos trouxe uma garrafa de vinho branco gelado sem rótulo, uma colher enorme e uma travessa de barro com algo coberto com farinha de rosca e queijo, as bolhas derretidas estourando como lava de vulcão. Meu namorado, ou ex-namorado, ou o que quer que ele fosse naquele momento, pegou uma colher e rompeu a crosta, liberando uma corrente de vapor de *rigatoni*, *pancetta* e alcachofras em meio a um molho bechamel encorpado, meio doce e meio salgado, graças ao parmesão. Dizem que a fome é o melhor tempero, e almoçar sob a sombra de uma oliveira sem dúvida acabou minimizando nosso relacionamento desgastado. Sorrimos um para o outro. Eu completei as nossas taças. Ele serviu a massa para nós dois. O gosto amargo e amendoado fresco da alcachofra neutralizou a gordura da *pancetta* e do queijo. Foi sem dúvida o melhor último encontro que eu já tive. Caso o seu relacionamento ande turbulento, coloque 200g de *rigatoni* para cozinhar. Refogue 1 cebola picadinha e 2 dentes de alho no azeite com 75g de *pancetta* fatiada. Junte 4-6 fundos de alcachofra (podem ser em conserva), divididos em seis. Em uma tigela, misture 125ml de leite com 150ml de creme de leite fresco e 50g de parmesão ralado. A esta altura a massa já deve estar *al dente*. Escorra e torne a colocá-la na panela. Em seguida, junte o creme de leite com o leite e o queijo e os fundos de alcachofras refogados. Misture bem, ajuste o tempero e coloque em uma travessa. Fatie 1 bola de mozarela e espalhe por cima. Polvilhe com 50g de farinha de rosca misturada a 25g de parmesão ralado. Asse por 30 minutos a 200°C, coberto com papel-alumínio para não queimar. Sirva com uma garrafa de vinho branco italiano barato e gelado.

Alcachofra e batata: O tupinambo (alcachofra-de-jerusalém) não é da família da alcachofra, embora muitas pessoas achem que seu sabor é um cruzamento de alcachofra com batatas de excelente qualidade. O tupinambo poderia fazer mais sucesso, caso não fosse tão difícil de digerir. Misturar alcachofras e batatas sobrecarrega menos o estômago. Na Provença elas são cortadas em fatias finas e assadas junto com azeite e alho (o chef Escoffier sofisticou a receita substituindo o alho por trufas e o azeite por manteiga). Ou combine os dois em uma maionese de batatas incrementada com a polpa da alcachofra raspada das folhas cozidas. Na Itália as duas servem de ingrediente para uma sopa e, segundo o livro de receitas *The Silver Spoon*, também para uma torta.

Alcachofra e cordeiro: Descrever o sabor de uma alcachofra poderia ser um jogo de salão. Alguns diriam que parece aspargo, mas para mim o aspargo tem mais gosto de verdura, enquanto os fundos de alcachofra lembram os talos de brócolis, cozidos num caldo de legumes com cogumelos até ficarem macios e depois passados na manteiga, com um toque de estanho. O sabor é maravilhoso, mas a mágica verdadeira está na textura densa, macia e aveludada. É o foie gras dos vegetais. Na Itália e na Espanha, a época das alcachofras é a primavera, quando elas são preparadas com carne de cordeiro – principalmente em ensopados. O cordeiro ameniza o amargor dos vegetais com mais efeito do que as carnes bovinas e suínas. O único problema com um ensopado de cordeiro e alcachofras é ter que descascá-las e picá-las. Manusear as alcachofras machuca tanto as mãos, que vai parecer que você andou brincando com o Edward Mãos de Tesoura. Você pode usar alcachofras em conserva ou congeladas, mas não faça isso. Não há comparação em termos de sabor e textura. Assim como na beleza, o sabor é sofrimento.

Alcachofra e hortelã: A sisudez das alcachofras é amenizada pela hortelã. Os dois ingredientes juntos ganharam fama no prato *carciofi alla romana*, no qual a alcachofra é cozida com o talo virado para cima na água junto com suco de limão, óleo e hortelã, as folhas são recheadas com alho e mais hortelã picadinha. Os ensopados de cordeiro e alcachofra também costumam receber uma porção generosa de hortelã picadinha.

Alcachofra e limão-siciliano: Visite Roma na época da Páscoa e compre um saco de *carciofi alla guida*, ou alcachofras inteiras fritas. Providencie alguns gomos de limão e uma porção de guardanapos, sente debaixo de uma árvore e coma ainda quente. Alcachofras aferventadas ou cozidas no vapor são difíceis de harmonizar com vinho, mas quando fritas ficam perfeitas com um Prosecco ácido e fresco, se você suportar o estigma social de se sentar sob uma árvore com uma garrafa de bebida e um saco de comida.

Alcachofra e marisco: Alcachofras contêm cinarina, uma substância que confere um adocicado estranho e falso. Os mariscos são bons parceiros, pois apresentam um sabor adocicado mais natural e prazeroso e seu gosto salgado realça as qualidades mais saborosas da alcachofra. Retire as folhas mais duras da parte externa da alcachofra, as folhas arroxeadas internas e a parte fibrosa, criando uma cavidade para rechear com carne de caranguejo, lagosta ou camarões na maionese ou vinagrete. Ou prepare um patê condimentado misturando fatias finas de coração de alcachofra cozido com carne de caranguejo, maionese, chalota picada e parmesão ralado; salpique com farinha de rosca e ervas frescas picadas e leve para gratinar. Coma recém-saído do forno com bolachas salgadas. Substancioso o bastante para servir num coquetel de metalúrgicos.

Alcachofra e ostra: Num manuscrito do início do século XVII intitulado *As frutas, ervas e vegetais da Itália*, Giacomo Castelvetro cita a combinação de alcachofras pequenas com ostras e tutano de boi para rechear pequenas tortas. Atualmente, ostras com alcachofras são mais populares em uma sopa ou *bisque* na Luisiana, estado norte-americano que tem predileção por ostras.

Alcachofra e porco: Na França e na Itália, as alcachofras são recheadas com carne de porco ou linguiça moída, colocada nas bases das folhas aparadas. Dá trabalho para

preparar e comer, mas o sabor resultante da combinação é fantástico; ao penetrar nas folhas, a carne de porco confere um delicioso toque salgado. Eu gosto de usar essa dupla numa torta. Escorra e lave 1 lata de corações de alcachofra, corte-os ao meio e seque-os. Forre uma forma para torta de 20cm com massa podre e espalhe 250g de linguiça moída. Disponha os corações de alcachofra por cima e cubra com mais 250g de linguiça. Coloque outro disco de massa, lacre as bordas e faça um pequeno orifício no centro. Asse por 1h a 180°C. Fica ótima comida fria e guarnecida com salada e picles.

ALCACHOFRA E TRUFA: Em 1891, Anton Tchekhov escreveu ao irmão reclamando dos restaurantes em Monte Carlo: "Eles cobram os olhos da cara, mas servem refeições magníficas... Cada porçãozinha é preparada com bastante alcachofra, trufas e línguas de rouxinol de todo tipo." O fato de as alcachofras combinarem com ingredientes caros como trufas e foie gras é uma herança da incrível admiração pela flor do cardo. Até hoje eles são servidos juntos nos melhores restaurantes. Uma das especialidades do estrelado chef francês Guy Savoy é uma sopa de alcachofra com trufa negra, ao mesmo tempo rústica e sofisticada, servida com um brioche recheado com cogumelos e manteiga trufada.

ASPARGO

Laticínios salgados formam um par perfeito para os aspargos. Manteiga, parmesão e molho *hollandaise* contrastam e ao mesmo tempo realçam o sabor sulfuroso e adocicado do vegetal. Outros alimentos sulfurosos como ovos, crustáceos e alho são parceiros igualmente harmoniosos. Os brotos finos de aspargo costumam apresentar um sabor mais picante que as variedades mais desenvolvidas. O aspargo branco se desenvolve a partir da mesma semente que o verde, mas ele é coberto com terra para bloquear a produção de clorofila. Sua falta de sabor é proporcional à ausência de coloração e, embora seus apreciadores o descrevam como sendo sutil, suave, ou delicado, eu pessoalmente não vejo graça num talo limoso e anêmico, sem o característico sabor amendoado que faz do aspargo verde uma verdadeira guloseima. Por algum motivo os espanhóis, que tanto defendem sua utilização na gastronomia, costumam misturá-los às verduras em saladas, onde eles quase desaparecem.

ASPARGO E AMENDOIM: Seria tão inconcebível quanto jogar dardos usando um vestido de gala, não fosse o fato de os aspargos, saborosos e carnudos, ficarem ainda melhores com o amendoim, em especial com um toque asiático. Cozinhe os aspargos no vapor e sirva-os com este delicioso molho de amendoim: misture 3 colheres (sopa) de óleo de girassol, 3 colheres (sopa) de suco de limão, 2 colheres (sopa) de shoyu light, uma pitada de açúcar, sal e pimenta a gosto e 100g de amendoins torrados picados.

ASPARGO E ANIS: O estragão não é tão leve quanto suas delicadas folhas verdes sugerem, basta lembrar o sabor que conferem a vinagres, mostardas e picles. Os aspargos, também não tão sutis, com frequência fazem par com o estragão. Os brotos podem ser servidos com o molho *béarnaise* incrementado com cebola e estragão. O trio formado por aspargos

brancos, estragão e ovos pode render uma ótima omelete ou ser assado numa *cocotte* ou numa torta.

Aspargo e batata: Eles compartilham de um caráter terroso e amendoado. Jane Grigson recomenda aferventar batatinhas com aspargos e servi-los no almoço com ovo *poché*, pão caseiro, manteiga e um vinho branco do Vale do Loire. O vinho Sancerres do Loire e o Sauvignon Blanc da Nova Zelândia são feitos da mesma uva e têm um quê de aspargos, tornando-os excelentes parceiros para este vegetal complexo.

Aspargo e cogumelo: Os cogumelos morel fazem uma ótima parceria sazonal com os aspargos. Eles se desenvolvem melhor no solo carbonizado, o que justifica seu caráter levemente defumado quando frescos e sua predileção por sabores sulfurosos, como os aspargos. O chef David Waltuck do restaurante Chanterelle serve flan de aspargos com cogumelos morel salteados em um molho cremoso à base de ostras e vinho Madeira. Os ovos ficam excelentes com ambos os sabores e com frequência os três acabam formando um trio, como no clássico *oeufs Jessica*, em que os ovos são assados com cogumelos morel picados, aspargos e um pouco de um bom caldo de carne.

Aspargo e hortelã: O chef norte-americano Daniel Boulud cozinha os aspargos ao vapor sobre um pouco de água com hortelã fresca e raspas de limão-siciliano e depois os tempera com azeite extra virgem, suco de limão e mais hortelã. Se quiser experimentar, não exagere na hortelã, para não transformar seus talos de aspargo em escova de dente.

Aspargo e trufa: Em seu livro *Aphrodisiacs*, Peter Levine observa que o aspargo contém um diurético que estimula os rins e "excita" as vias urinárias. Se isso por acaso não lhe inspirar desejo, experimente juntar raspas de trufa negra ou regar um fio de azeite trufado sobre uma sopa de aspargos. Depois de cozido, o aspargo desenvolve uma característica doce e sulfurosa que casa bem com a trufa negra. Análises feitas em extrato de trufas encontraram traços de feromônios sexuais de porcos machos, o que explica a colaboração entusiasmada das fêmeas de porco que são levadas pela floresta para passarem o dia farejando as trufas escondidas. Essa é sem dúvida uma boa opção para um jantar a dois, mas se agradar, reflita sobre o que isso diz a respeito do seu parceiro.

Ovo

Degustações lado a lado mostraram que os ovos variam imensamente quanto as características de sabor. Com sorte você pode encontrar uma gema amanteigada e salgada por natureza, que rende um molho aveludado e muito prazeroso quando o ovo é cozido rapidamente. As variações de sabor dos ovos são atribuídas a sua idade, condições de armazenamento e também pela dieta da ave. Diz-se que o raro e caro ovo de gaivota tem gosto de peixe (assim como o de pinguim) e que os ovos de ganso e faisão têm um traço de caça, embora deva confessar que jamais detectei isso. Ovos de codorna e de pata em geral são considerados cremosos, entretanto isso é justificado pela maior proporção de gema em relação à clara.

OVO E AIPO: Sal de aipo e ovos cozidos formam uma combinação clássica. Há algo no toque cítrico e cipreste do aipo que realça as notas sulfurosas delicadas dos ovos. Os ovos de codorna, pata e galinha ficam deliciosos servidos desta maneira, ainda que sejam os ovos de gaivota que figurem nos cardápios de restaurantes sofisticados. O ovo de gaivota custa cerca de dez vezes mais que o ovo de galinha, não apenas pelo menor período de postura, mas pelo número limitado de licenças para coleta. O sal de aipo é vendido por toda parte, mas você pode preparar o seu próprio apenas tostando as sementes de aipo e triturando com sal marinho. Comece com uma mistura na proporção de 1:6 e ajuste a gosto. Fergus Henderson, em contrapartida, prepara sal de aipo assando aipo-rábano ralado com sal e confere um toque invernal à combinação fazendo uma série de cavidades em uma massa de purê de aipo-rábano amanteigado, colocando um ovo em cada uma delas e assando até a clara ficar firme e a gema continuar mole.

OVO E ANCHOVA: Se você se deparar com algumas anchovas colocadas sobre um ovo frito, certamente haverá um *Wiener schnitzel* por baixo. O tradicional *Wiener schnitzel à la Holstein*, batizado em homenagem ao diplomata prussiano, Friedrich von Holstein, que gostava de comê-lo no café da manhã, é servido acompanhado de anchovas, ovo e alcaparras. Há diversas variações desse prato e algumas incluem caviar, salmão, beterraba, picles e lagosta. *Scotch woodcock* é uma receita inglesa antiga que remete ao café da manhã – ovos mexidos com torradas e guarnecidos com anchovas –, mas que na verdade era servido nos lares nobres vitorianos como o ponto alto de uma refeição com seis pratos. Se quiser experimentá-lo, eu faço duas recomendações: primeiramente, não comer cinco outros pratos antes; em segundo lugar, colocar as anchovas de molho no leite para amenizar seu sabor. *Nasi lemak* é um prato malaio de arroz cozido no leite de coco e guarnecido com amendoins, pepino, ovos cozidos, anchovas fritas e molho de tomate picante.

OVO E ASPARGO: Talos de aspargo cozidos ficam lindos mergulhados no ovo cozido com a gema mole, especialmente seguindo a dica de Hugh Fearnley-Whittingstall de cortar uma tampinha dos ovos e juntar um pouco de manteiga e umas gotinhas de vinagre de cidra a cada gema, numa releitura do molho *hollandaise*. Os aspargos também são acrescentados a ovos assados (ver *Aspargo e cogumelo*) e podem incrementar uma fritada. Eu tenho uma aversão irracional por fritadas, talvez pelo fato de serem tão comuns. Não jogue fora, prepare uma fritada com isso. Sem criatividade? Faça uma fritada. Tendo ovos, a fritada está garantida! As fritadas são reconfortantes, agradáveis, práticas e desleixadas – o equivalente culinário do moletom.

OVO E BANANA: No Japão, *tamago yaki* são omeletes que levam shoyu e açúcar, servidas em restaurantes de sushi acompanhando um prato salgado. A omelete adocicada é considerada um clássico na culinária francesa e pode ser guarnecida com geleias, compotas de frutas ou polvilhada com uma camada de pinolis e servida como sobremesa. E que boa ideia! Esta versão é tão simples que dá para fazer no café da manhã enquanto ainda se esfrega os olhos. Prepare uma omelete com 3 ovos, como de costume, apenas acrescentando 1 colher (sopa) de açúcar refinado e uma pitada de sal ao bater os ovos.

Frite na manteiga e coloque uma banana pequena amassada ou cortada em rodelas fininhas como uma moeda antes de dobrá-la.

OVO E BAUNILHA: A baunilha ameniza o gosto acentuado de ovo em doces e sobremesas. Parceiros constantes do creme, leite, açúcar e farinha de trigo, ovos e baunilha dão vida a receitas consagradas como *oeufs à la niege* (merengue cru no formato de ovos, flutuando num creme claro), *crème caramel*, *crème brûlée*, suflê de baunilha, sorvete de creme e *crème anglaise*.

OVO E BETERRABA: Os ingredientes do "*kiwiburger*". O McDonald's lançou essa versão na Nova Zelândia em 1991 e quando suspendeu sua venda, originou uma campanha em massa pedindo seu retorno. Na cadeia de lanchonetes Gourmet Burger Kitchen, na qual o chef Peter Gordon do restaurante Kiwi atua como consultor, o *kiwiburger* vem com uma fatia de abacaxi. A beterraba e o abacaxi ficam juntos em segundo plano, como um casal animado que não tinha se dado conta de que a festa pedia traje a rigor. O ovo frito confere sabor, está certo, mas não seria esta a função das batatas chips?

OVO E CEBOLA: Na culinária judaica, ovo cozido e cebolinha são finamente picados e misturados com *schmaltz* (gordura de frango) e depois de temperados e resfriados, são servidos como entrada com *challah* ou pão de centeio. Uma versão mais picante de Mollie Katzen leva salsa e agrião e é guarnecida com molho de creme azedo, raiz-forte e pimenta-do-reino. Ver também *Batata e ovo*.

OVO E COCO: Por todo sudeste asiático, costuma-se passar na torrada do café da manhã uma espécie de compota de coco chamada *kaya*, preparada com leite de coco, ovos e açúcar. Os mesmos ingredientes são usados nos quindins de Portugal e do Brasil e neste delicioso pudim de coco. Bata 4 ovos com 100g de açúcar e incorpore 250ml de leite de coco aos poucos. Despeje em 4 ramequins e coloque-os sobre uma assadeira. Despeje água fervente na assadeira com todo cuidado, até atingir dois terços da altura dos ramequins. Asse a 150°C por 40 minutos, até ficar firme. Ver também *Coco e canela*.

OVO E COMINHO: O cominho é mais terroso e quente, mas não menos saboroso que as sementes de aipo para ser tostado e moído com o sal para temperar os ovos. Experimente também as sementes de alcaravia, preparando um trio de sais temperados para servir com uma bonita pirâmide de ovos de codorna cozidos. Deixe que seus convidados experimentem um sal por vez.

OVO E DILL: O sabor fresco e penetrante do dill surte um bom contraste com a rusticidade sulfurosa do ovo. A combinação fica ainda melhor quando o sabor do ovo é potencializado pelo cozimento, sustentando o toque cítrico verde e insistente do dill. Um simples sanduíche de ovo e dill é praticamente imbatível.

OVO E ERVILHA: Uma boa forma de aproveitar as sobras de arroz. Na China, arroz com ovo frito é considerado uma refeição completa, não apenas um acompanhamento, e com razão. Bastam três ingredientes para preparar um prato delicioso – arroz, ovo e ervilhas –, mas se quiser que fique divino, acrescente à vontade outros. Pique bem miudinho algumas fatias de bacon e 1 cebola pequena e refogue-os em 2 colheres (sopa) de óleo de

amendoim. Junte 4 punhados de arroz cozido frio e mexa bem para ficar soltinho. Espalhe um punhado de ervilhas por cima e quando tudo estiver bem quente, misture 2 ovos batidos e um fio de shoyu. Mexa uma ou duas vezes até o ovo cozinhar. O sabor fica ainda mais especial se você caprichar no tempero e preparar o prato em uma panela wok de aço carbono ou de ferro. Para os chineses, a wok tem status de ingrediente, e chefs experientes conseguem dar uma qualidade aos pratos que os cantoneses chamam de "sopro da wok" – uma combinação de sabor, calor intenso e defumado que só quem sabe aproveitar ao máximo sua panela consegue obter.

OVO E FRANGO: Uma combinação mais estranha do que você imagina; faça força para pensar numa receita ocidental que apresente os dois. Omelete de frango, talvez. Mas você quer isso de verdade? Digamos que existe um profundo desconforto cultural em servir um animal e sua cria juntos; contudo isso não se aplica às tradições da culinária asiática. Na China, os ovos são quebrados diretamente na canja de galinha, no arroz frito com frango e num *congee* de frango. No Japão, o *oyakodon* ("mãe e filho"), é feito com frango, ovo e cebolinha cozidos numa mistura de shoyu, *dashi* (caldo de atum seco) e *mirin* (vinho de arroz doce), servido sobre arroz. Pelo visto, Paul Simon inspirou-se no cardápio de um restaurante chinês em Nova York para escolher o nome da sua canção "Mother and Child Reunion".

OVO E LIMÃO-SICILIANO: *Avgolémono* (ovo + limão) é um prato popular na Grécia, seja na forma de molho ou sopa. O autor Alan Davidson observa que ele representa bem a afinidade entre os dois ingredientes – assim como versões de maionese com limão. Para preparar a sopa *avgolémono*, ferva 1 litro de caldo de frango e junte arroz ou orzo (massa em formato de arroz). No final do cozimento do arroz ou orzo, bata 2 ovos com o suco de 1 limão-siciliano e incorpore uma concha de caldo quente aos ovos. Retire a panela do fogo e misture os ovos com o limão aos poucos. Ver também *Aipo e cordeiro*.

OVO E MARISCO: *Dressed crab* (caranguejo vestido) é a receita para o homem que gosta de passar os fins de semana desmontando e remontando o carro. É preciso ferver e retirar a casca do caranguejo e dos ovos, lavar a casca do caranguejo, picar as claras bem miudinhas, passar as gemas pela peneira, picar a carne escura do caranguejo e misturá-la com maionese e temperar a carne clara com suco de limão. Arrume a carne escura no fundo da casca do caranguejo, cubra com a carne branca e o ovo picado lado a lado, formando listras como uma bandeira. Enfeite com salsa e sirva com uma porção extra de maionese à parte. Comece pela carne branca, apreciando sua delicadeza suave, e depois parta para a escura, que faz parte do sistema digestivo do caranguejo e por isso tem um sabor mais pronunciado. Mas se você achou que dá trabalho demais, opte pelo *crab Louis*, uma receita de caranguejo típica da costa oeste norte-americana, do início do século XX. É uma salada de carne de caranguejo branca e ovos com molho "Louis", muito semelhante ao molho Thousand Island.

OVO E NOZ-MOSCADA: *Eggnog* é uma bebida tradicional ideal para aquecer as noites de inverno. Em uma coqueteleira, junte 3 colheres (sopa) de rum, conhaque ou vinho marsala, 4 colheres (sopa) de leite, 1 gema e um pouco de gelo. Misture bem, coloque em um copo e salpique com noz-moscada ralada na hora. É como sair do frio para um lugar

aconchegante. O choque quente inicial da noz-moscada se esvai com a cremosidade reconfortante do leite espesso e o toque final do rum. Esta receita de torta de *eggnog* é tão deliciosa que ninguém vai resistir. Escalde 150ml de creme de leite. Bata 3 gemas com 75g de açúcar refinado, uma pitada de sal e uma porção generosa de noz-moscada ralada. Incorpore lentamente o creme de leite aos ovos. Despeje em uma panela limpa e cozinhe em fogo brando, mexendo sem parar, até a mistura engrossar o suficiente para recobrir a parte posterior de uma colher. Retire do fogo e reserve. Dissolva completamente 2 colheres (chá) de gelatina em pó em 4 colheres (chá) de água quente e incorpore ao creme. Junte 3 colheres (sopa) de rum, 1 colher (sopa) de conhaque e ½ colher (chá) de extrato de baunilha, mexa e verta em uma tigela refratária de vidro ou de cerâmica. Rale um pouco de noz-moscada por cima e coloque na geladeira. Antes de o creme endurecer, bata 3 claras em neve. Misture ao creme e despeje em uma massa doce de torta assada em uma forma de 23cm de diâmetro. Refrigere até endurecer. Sirva em temperatura ambiente, polvilhada com noz-moscada ralada fresca. Pode ser feita também com uma base de biscoitos.

OVO E PRESUNTO CRU: Um prato de gemas mexidas é a resposta de um *bon vivant* à omelete de claras. Elas são muito nutritivas, absurdamente amanteigadas e têm uma textura ao mesmo tempo leve e densa como creme de leite espesso. Use 3 gemas, 1 ovo inteiro e um pouco de manteiga. Sirva com presunto de Parma para uma versão mais requintada de bacon com ovos.

OVO E REPOLHO: *Okonomi-yaki* em geral é descrito como pizza japonesa, uma analogia tão correta quanto chamar um pepino suculento de salame. Numa tradução livre, *okonomi-yaki* significa "como desejar", e a base da receita é um disco redondo e chato coberto com ingredientes e temperos à sua escolha. Mas na textura e sabor, é completamente diferente. Ele é feito misturando-se repolho picado, inhame japonês ralado e cebolinha picada com ovo, farinha e água. A massa é então vertida em uma chapa quente, modelada e depois de cozida, é coberta com carne de porco, bacon, lula ou *kimchi* (ver *Pimenta e repolho*) – ou tudo isso e muito mais. Para finalizar, é decorado como uma pintura de Pollock com maionese, molho escuro picante, *katsuobushi* (uma fina teia de atum defumado) e flocos de alga.

OVO E TOMATE: *Uova al purgatorio*, ou ovos no purgatório, é um prato napolitano em que os ovos são servidos num molho de tomate picante encorpado. Duas outras receitas conhecidas seguem os mesmos princípios: *shakshuka*, do Oriente Médio, e os *huevos rancheiros*, da América Latina. Alguns preferem preparar os ovos mexidos no molho de tomate; outros preferem cozinhá-los inteiros, deslizando os ovos com cuidado no molho e tampando a panela no fogo brando até que fiquem firmes. Um terceiro método é esperar que a clara cozinhe, girando a panela para assegurar que o calor chegue ao líquido translúcido, para só então misturar a gema ao molho. Caso considere tudo isso rústico demais, experimente o almoço que o personagem de Henry James, Strether, oferece à Madame Vionnet no livro *Os embaixadores*. Em uma mesa ornada com uma toalha impecavelmente branca, em um pequeno restaurante na margem esquerda do rio Sena,

eles saboreiam *omelette aux tomates* e uma garrafa de Chablis amarelo suave. Ver também *Pimentão e ovo*.

3 Isabella Mary Beeton (1836-1865) foi uma escritora inglesa muito reconhecida por publicar um dos primeiros livros de culinária no país, o *Book of Household Management*, em 1861. (N. da E.)

4 Conjunto de ervas aromáticas usado para temperar diversos pratos. Os ingredientes tradicionais do *bouquet garni* são tomilho, louro e salsa. (N. da E.)

MARINHOS

Marisco

Peixe branco

Ostra

Caviar

Peixe gorduroso

MARISCO

Este tópico abrange bivalves e crustáceos; ostras são tratadas num tópico à parte. Mexilhões e mariscos têm sabor mais acentuado e salgado que o adocicado do camarão, da lagosta e das vieiras. O caranguejo fica entre eles, dependendo da quantidade de carne escura, com sabor marinho mais pronunciado, que é misturada à carne branca. O escritor culinário Alan Davidson observou que a carne branca da pata e da garra do caranguejo tem sabor e textura semelhante à da lagosta. A lagosta possui um status maior, em especial para quem não tem problemas de orçamento, mas muitos consideram o caranguejo comparável, ou até mesmo superior a ela. Na opinião de Hugh Fearnley-Whittingstall, a lagosta pode custar cinco vezes mais que o caranguejo, mas não é cinco vezes mais gostosa que ele.

MARISCO E ABACAXI: O salgado e doce dos frutos do mar misturado ao toque agridoce do abacaxi é comum tanto em pratos asiáticos autênticos, quanto em suas vibrantes imitações de comida para viagem. Na culinária indiana pársi, o marisco e o abacaxi aparecem juntos no *kolmino patio*, um curry agridoce com tamarindo, e por todo o sudeste asiático eles formam par em curries e sopas. Útil quando se tem um abacaxi verde, pois uma vez colhido ele não se torna mais doce.

MARISCO E ALHO: O sabor sulfuroso proeminente do alho tem um efeito multiplicador sobre o sabor de todos os mariscos, mas sua potência máxima é sentida num ensopado de vôngole. Numa noite de férias, paramos em Porto Ercole, uma península montanhosa ligada à Toscana por três represas, lembrando tiras de mozarela. Depois de nadarmos no mar quentinho, fomos atraídos até o restaurante – na verdade, um barco amarrado precariamente ao cais – que tocava a melhor música. Não havia mais ninguém por ali. Os italianos ainda deviam estar digerindo o almoço, mas o percurso de carro desde Roma, mais a natação e a primeira taça de vinho Soave tinham aberto nosso apetite. Estávamos discutindo sobre quanto tempo conseguiríamos aguentar sem comer, quando um homem com bigode e cabelo compridos e maltratados pelo sol sentou-se à nossa mesa. "Olá", cumprimentou ele, num inglês macarrônico que de algum modo lembrava um sotaque suíço. "O que querem comer? Posso preparar qualquer coisa para vocês". Foi como perguntar ao jovem Hannibal se ele queria conquistar uma parte do Império Romano. Em geral eu quero de tudo. Mas como estávamos no litoral da costa italiana, isso só podia significar uma coisa: *spaghetti alle vongole*. Resumindo, estávamos sentados diante de uma porção emaranhada de massa dourada com alho enriquecida com vôngoles fresquinhos e macios, como os cabelos da Vênus antes que ela pudesse penteá-los. Galhinhos de salsa fresca realçavam a untuosidade do prato. Eu tenho um mago padrinho, e ele é um chef do tamanho de um urso que vive num restaurante flutuante.

MARISCO E AMÊNDOA: O aroma de camarão cozido em geral é descrito como acastanhado. Assado, ele lembra especificamente a amêndoa. Essa nota amendoada do camarão é a responsável por ele fazer par com amêndoa moída em curries aromáticos indianos, com os molhos à base de amêndoas na Espanha e com um prato da culinária chinesa em que ele é salteado junto com castanhas ou amendoins. Os sabores casam muito bem com arroz, em especial o *basmati*.

MARISCO E ANIS: O anis realça e reaviva o adocicado dos mariscos. A manteiga de estragão com lagosta e mexilhões cozidos com erva-doce são combinações clássicas não por acaso. Você pode substituir o conhaque por Pernod ao preparar um *bisque*. É bastante fácil adaptar a receita de peito de frango com estragão para camarões – ver *Anis e frango*.

MARISCO E ASPARGO: Assim como a ervilha e o milho, o aspargo deve ser consumido o quanto antes após a colheita. Depois de colhido, ele passa a consumir seu próprio açúcar com mais voracidade que os demais vegetais, comprometendo seu sabor. No auge do frescor, o aspargo fica divino com camarão ou um adocicado caranguejo fresco. Na primavera, pegue seu fogão de camping, pratos, talheres, uma panela e um pouco de sal e parta para o litoral. No caminho pare para comprar aspargos fresquinhos e o sucesso das refeições estará garantido. Enquanto um de vocês cuida do fogão, o outro pode comprar caranguejo fresquinho em alguma barraca de peixe. Você também precisará de um bom pão, manteiga com sal, alguns limões e uma garrafa de Sauvignon Blanc gelada. Alguns morangos também iriam bem. Encontrem-se na praia. Coloque a água para ferver e junte os aspargos. Passe a manteiga no pão. Abra o vinho. Corte os limões em quartos. Quando os aspargos estiverem cozidos, escorra, salpique com pedacinhos de manteiga e sirva acompanhado de bastante carne de caranguejo. Depois é só sentar-se diante do mar e apreciar o movimento das ondas. A primavera com certeza será inesquecível.

MARISCO E CARNE BOVINA: O termo *surf'n'turf* surgiu nos Estados Unidos na década de 1960, mas o respaldo conferido pelos preços atuais provavelmente são mais responsáveis por sua contínua popularidade do que as afinidades de sabor entre carne e lagosta. A mistura é razoável – o sabor da carne em geral é intensificado pelos parceiros marinhos, como anchova e ostras, mas eu considero essa combinação de carnes magras e densas um tanto difícil de mastigar. E não estou certa se a carne ajuda muito a lagosta. O conceito inicial, obviamente, foi reinterpretado por diversos chefs como vieiras com foie gras, polvo com tutano e tamboril com rabada. Ao final da década de 1980, o termo foi aplicado por meus companheiros famintos para a estranha combinação de Big Mac com McFish. Dizem que o sabor da carne de jacaré é um híbrido de mariscos com vitela. Ver também *Ostra e carne bovina*.

MARISCO E COCO: Para mim é sinônimo de férias. O camarão empanado numa rica camada de coco seco ralado é um petisco digno do melhor boteco, que pede algumas garrafas de cerveja gelada e guardanapos de papel. Na Tailândia, os camarões são servidos em um caldo de leite de coco chamado *tom yam kha kai*. O gosto adocicado dos dois ingredientes principais tira a atenção, ainda que por pouco tempo, do toque superardido. No Brasil, o famoso vatapá baiano combina mariscos e peixe em um molho de leite de coco espessado com pão. Parece uma sopa grossa e clara, que me remete aos pratos recomendados aos

inválidos pelos livros de receita do século XIX. Faça um pouco mais e use a sobra para rechear seu conterrâneo, o acarajé, que nada mais é do que um bolinho frito feito de feijão-fradinho. O acarajé é frito no azeite de dendê, cor de ferrugem, e segundo dizem tem um sabor "único" ou "característico", o que lamentavelmente não explica coisa alguma. Eu arrisco dizer que ele lembra grão-de-bico frito com uma pitada de cominho. É um óleo cujo aroma dá água na boca, antes mesmo de fritar qualquer coisa.

MARISCO E COENTRO: Dentre os mariscos, os mexilhões são especialmente ricos, intensos e carnudos, com um toque de salmoura e notas de manteiga ou caramelo. Ficam muito bons com os ingredientes usados na culinária tailandesa, como o *nam pla*, molho de peixe de sabor igualmente pronunciado. O coentro, o capim-limão, o limão e as pimentas (e suas combinações) são ótimas alternativas. Tempere os mexilhões com folhas de coentro picadas e suco de limão depois de grelhá-los na churrasqueira sobre papel-alumínio. Eles ficam no ponto em cerca de 8 minutos e estarão prontos quando abrirem.

MARISCO E COMINHO: *Apicius*, o livro de culinária mais antigo do mundo, traz uma receita de molho de cominho para mariscos, que leva pimenta, levístico, salsa, hortelã seca, mel, vinagre e caldo. Nos dias de hoje, o cominho é usado com mariscos na Índia, México e América do Sul. Prepare uma marinada com alho, cominho e pimenta em óleo.

MARISCO E CORDEIRO: Uma das combinações de carne menos populares. Ainda assim, a carne de cordeiro era frequentemente preparada com berbigões. O livro de culinária escrito por John Farley, no início do século XIX, contém uma receita de pernil de cordeiro com carne de lagosta ou caranguejo desfiada, temperada com raspas de limão e noz-moscada. Marco Pierre White incluiu cordeiro com berbigões e tomilho no cardápio do Marco, um de seus restaurantes londrinos.

MARISCO E ERVILHA: Vieiras com purê ou risoto de ervilha é um clássico modernas, mas combinar frutos do mar e ervilhas não é novidade alguma. A receita a seguir foi tirada de um livro de culinária medieval escrito por Hieatt, Hosington e Butler. Coloque 400g de ervilha seca de molho (se necessário) e depois cozinhe em 1 litro de água até ficarem macias. Reserve para esfriar. Em um processador de alimentos, triture 50g de amêndoa moída com 15g de farinha de rosca até a consistência mais fina possível; com o aparelho ligado, acrescente aos poucos as ervilhas, ½ colher (chá) de sal, 4 colheres (chá) de vinagre de vinho branco, ¼ colher (chá) de gengibre em pó, ¼ colher (chá) de cardamomo em pó, uma pitada de canela e outra de cravo. Tempere com sal e pimenta. Despeje a mistura em uma panela e reaqueça lentamente, enquanto salteia 500g de camarão sem casca. Coloque o purê em uma tigela e distribua os camarões por cima.

MARISCO E FRANGO: *Mar y muntania* (mar e montanha) é um prato catalão de carne e marisco (geralmente frango e camarão) cozidos em um molho espesso de tomate, alho e castanhas moídas, semelhante a *picada* – ver *Avelã e alho*. O frango também é combinado com camarão e mexilhão na *paella* espanhola e no *gumbo* e *jambalaya*, receitas típicas da Louisiana, nos EUA. Nos Alpes franceses, a especialidade *poulet aux écrevisses* aproveita bem dois ingredientes locais: frango da Bréssia e lagostim dos riachos alpinos na divisa com a Suíça. O Frango Marengo, supostamente servido a Napoleão após sua vitória sobre

os austríacos na batalha epônima, é feito de frango com molho de tomate, alho e vinho, guarnecido com lagostins fritos. No Brasil, prepara-se o xinxim de galinha, feito com frango e uma porção generosa do pungente camarão seco. No sudoeste asiático, uma grande variedade de curries e salteados combinam frango e marisco seco ou fresco. Os bivalves também casam bem: vôngole e frango aparecem juntos em pratos coreanos e chineses, e na Inglaterra serve-se frango salteado com vôngoles e salicórnia.

MARISCO E LIMÃO: Búzios fritos ficam deliciosos servidos com um molho de coquetel de frutos do mar temperado com limão. O sabor do búzio fica entre o das vieiras e do vôngole. Sua textura é um cruzamento entre as vieiras e um tapete de ioga. Você pode prepará-lo como o *ceviche* (ver *Limão e peixe branco*), batendo na carne para deixá-la mais macia, ao menos para um humano poder mastigá-la, e misturá-la com cebolas em rodelas e bastante suco de limão (que também ajuda a amaciá-la). A pesca ostensiva é um problema, e a carne das espécies de cativeiro é mais macia que a das selvagens, mas menos saborosa.

MARISCO E LIMÃO-SICILIANO: O mercado de peixes na praia de Cadgwith Cove, na Cornuália, é um dos últimos ainda operantes da Inglaterra. Ainda é possível ver os barcos pesqueiros ancorados à noitinha. Uma das lembranças dos verões da minha infância era ajudar meu pai a escolher os melhores mariscos no tanque do mercado, depois de comer sanduíche de caranguejo em uma adega convertida ali perto. Os caranguejos marrons nativos da costa da Cornuália têm um sabor pronunciado de algas, e sua carapaça lembra um folhado com pernas. Fresco, só o que ele precisa é um pouco de suco de limão-siciliano regado sobre a carne para realçar sua doçura. O mesmo vale para todos os mariscos, sem exceção, sejam crus num quiosque de frutos de mar ou numa travessa de polvo e lagostins grelhados. Basta um gomo de limão. Bem, o limão e uma garrafa de intenso Chablis.

MARISCO E MANJERICÃO: As notas cítricas e de anis do manjericão garantem sua harmonia com os frutos do mar. O manjericão contém um composto chamado citral, que é em parte responsável pelo sabor do limão-siciliano e do capim-limão. Uma das especialidades do chef Alain Senderens é a salada de lagosta e manga com manjericão, que pode ter sido inspirada na clássica combinação vietnamita de camarão, mamão papaia e capim-limão.

MARISCO E PEIXE BRANCO: *Scampi* é um termo que se refere a um tipo de camarão em alguns países, mas na Inglaterra, é o nome do camarão empanado na farinha de rosca ou numa massa e servido com batatas chips. O tamboril era cortado em formato de camarão e empanado na farinha de rosca, se passando por *scampi*. Alguém percebeu que, se ele podia ser confundiso com um fruto do mar, deveria ser saboroso por si próprio. Assim, da década de 1990 para cá, ele aumentou de preço e começou a ser tão procurado que agora figura entre as espécies ameaçadas. Jane Grigson comenta que o tamboril com frequência é comparado à lagosta, mas para ela isso não faz justiça a nenhum dos dois, mesmo o tamboril sendo seu peixe favorito para cozinhar, após os "quatro melhores": linguado, rodovalho, enguia e lagosta. Lagosta e tamboril apresentam uma textura semelhante, agradavelmente carnudos. No quesito sabor, o tamboril pode sim ser comparado aos mariscos, principalmente a carne escura e gelatinosa próxima à pele. À parte o tamboril, o

Saint Peter e o rodovalho são tradicionalmente servidos com molho de frutos do mar. Outra sugestão de molho delicioso para qualquer peixe branco é cozinhar mexilhões ou vôngoles e ervilhas na manteiga com um pouco de vinho branco.

MARISCO E PEIXE DEFUMADO: Indispensáveis para a torta de peixe, onde o sabor pungente do peixe defumado contrasta com o peixe branco e os camarões, além de ficarem atraentes, rosadinhos e enrolados sobre a base de purê de batatas. Mas não devem ser utilizados em grande quantidade: o peixe branco precisa prevalecer. O mesmo princípio se aplica ao *choucroute de la mer* – ver *Peixe defumado e repolho*.

MARISCO E PIMENTA: O caranguejo picante é muito popular em Cingapura. O caranguejo é frito com pimenta fresca, gengibre e alho e depois envolto em uma mistura pegajosa de molho picante, ketchup, shoyu, açúcar e óleo de gergelim, frequentemente com um ovo adicionado ao final do cozimento. Ele é servido sobre o arroz ou um pão chamado *man tou*, que serve para limpar até a última gotinha de molho do prato. Na Malásia e em Cingapura, prepara-se o *sambal belascan* – pasta de camarão torrado e pimenta fresca socados juntos e misturados com algumas gotas de suco de limão, até a consistência desejada. Na Tailândia há um prato parecido chamado *nam phrik kapi*.

MARISCO E PIMENTÃO: Tiras de pimentão vermelho são indispensáveis em molhos de frutos do mar para massas, em diversos salteados orientais, na famosa *paella* espanhola e pratos agridoces de camarão. Seu vibrante toque doce e amargo equilibra com maestria a suntuosidade amendoada dos frutos do mar. Mas será que são notados? Eles se comportam como Cyrano, resignadamente eloquentes em segundo plano.

MARISCO E PORCO: Em Portugal, é preciso experimentar o porco à alentejana, um ensopado de carne suína com vôngole, pimentão e cebola. A magia do prato não está só na carne dos pequenos mariscos, mas sim no suco contido em suas cascas, que como no caso das ostras, é parte essencial de seu sabor. Existe uma superstição sobre a origem desta combinação que diz que, como os porcos portugueses cresciam espalhados pela costa, eles consumiam muitos frutos do mar, o que deixava sua carne com gosto de peixe; para disfarçar esse sabor, os portugueses passaram a cozinhá-la com vôngole. Mas ela provavelmente se deve apenas à abundância de mariscos e carne de porco – e os dois juntos ficam deliciosos. Tão saborosos aliás, que a receita viajou até Macau, uma antiga colônia portuguesa, onde são preparadas diversas variações desse prato.

MARISCO E QUEIJO DURO: Controverso, mas menos do que peixe com queijo. Na famosa lagosta Thermidor, a carne de lagosta é servida com um molho cremoso à base de queijo *gruyère* e mostarda. A carne de caranguejo e o parmesão podem fazer par numa torta de sabor ousado, num suflé ou na casquinha de siri, em que a carne desfiada é misturada a queijo e molho picante e vai ao grill de volta em sua própria casca. Os camarões são frequentemente combinados com queijo feta em saladas, ou este queijo é salpicado sobre os camarões cozidos num rico molho de tomate à Provençal.

MARISCO E SALSA: A julgar pela aparência das cascas na praia, a navalha-europeia[5] foi adequadamente batizada, mas uma vez colocada no gelo na banca da peixaria, com sua

parte comestível para fora da concha, ela é tão ameaçadora como a língua de um cachorrinho num dia de calor. Seu sabor lembra o dos demais mariscos, mas são bem mais carnudas. Podem ser preparadas com vinho branco, alho e salsa, ou consumidos à moda italiana, direto da concha.

PEIXE BRANCO

O sabor do peixe de água salgada é resultado de seu próprio equilíbrio delicado. Em média, a salinidade da água varia de 3% a 3,5% por peso. Como observado por Harold McGee, os animais devem manter o nível total de minerais dissolvidos em suas células próximos a 1%. Para amenizar o teor de sal de seu ambiente, os peixes marinhos preenchem suas células com outros compostos, como aminas e aminoácidos, que possuem seu próprio gosto e implicações no sabor. Um aminoácido chamado glicina confere doçura, enquanto o ácido glutâmico, encontrado nos mariscos, atum e anchovas, é salgado e pronunciado. Entretanto, muitos peixes de barbatana compensam a água salgada que circula por seus corpos com o óxido de trimetilamina, uma amina praticamente sem sabor, o que explica por quê, ao contrário de peixes de sabor pronunciado como a anchova, a maioria dos peixes de carne branca possuem descritores de sabor desestimulantes, como suave adocicado e delicado. Os pescados brancos geralmente são empanados em massa ou imersos em molhos, mas vale a pena experimentar três ou quatro tipos variados apenas fritos ou cozidos no vapor. Quando seu poder de percepção estiver acostumado, você vai passar a distinguir diferenças sutis no sabor, tal qual a sinalização de emergência em meio à neve. Preste atenção às notas de caça, mofadas, terrosas e de algas. O bacalhau apresenta uma característica levemente azeda e salgada, como uma batata cozida, o que explica sua afinidade com as batatas chips. O tamboril pode ser doce e amanteigado, com traços de frutos do mar, sem o sabor acentuado de manteiga dos camarões. Um bom robalo é carnudo, com sabor de castanha-do-pará e um discreto traço metálico, que combina com suas veias acinzentadas. Os peixes mencionados neste capítulo incluem o bacalhau, a raia, o tamboril, o linguado e outros peixes semelhantes ao linguado como a solha, a solha-americana e o rodovalho.

PEIXE BRANCO E AÇAFRÃO: Segundo Elizabeth David, no livro *Cozinha italiana*, os italianos torcem o nariz para esta combinação por considerar que o açafrão ofusca o sabor do peixe. Ela discorda, assim como todos os que saboreiam uma bela sopa *bouillabaisse*. Numa noite nas Antibas, um farmacêutico nos deu a dica de um lugar perto da rodovia costeira entre Saint-Tropez e Cabasson. Ele não sabia o endereço e recomendou que ficássemos atentos. Chez Joe, parecia ser o nome, ao menos foi o que o farmacêutico rabiscou no guardanapo. Fomos até uma trilha e descemos a encosta por uma escada enferrujada até uma praia estreita com algumas mesinhas dobráveis por sobre as pedras arredondadas. Joe, cujo restaurante parecia mais uma caverna, falava sozinho enquanto cuidava de uma caçarola no fogo aceso com madeira catada na própria praia em um canto encravado na rocha. Um segundo homem nos trouxe uma garrafa de rosé tirada de uma bolsa térmica e copos altos. Bebemos um pouco, apreciando o mar, até que nos serviram a

sopa com pão esfregado com alho. O sabor era condizente com a vista: turbulento, com o gosto do fundo do mar, tendendo maliciosamente para o complicado. Quando terminamos a sopa, o garçom nos trouxe o peixe que havia sido cozido nela, acompanhado de mais pão e vinho. Como sobremesa, *calissons d'Aix*, amêndoas glaceadas em formato de diamante e um copo de *eau de vie*, para fazer esquecer onde estávamos e manter o segredo vivo.

PEIXE BRANCO E AIPO: Um par especial. A mistura de fios e espinhos pode parecer menos apetitosa e mais como terapia ocupacional. É aqui que entra o aipo-rábano – uma versão mais suave do aipo. Mais doce e prático, o aipo-rábano é um parceiro excelente para todas as variedades de frutos do mar. O chef Tom Aikens usa os dois em pratos como o Saint Peter com repolho, aipo-rábano e raiz-forte, robalo com nhoques de salsa e aipo-rábano caramelizado ou linguado e asas de frango *poché* com aipo-rábano, nhoque de trufa e azedinha.

PEIXE BRANCO E ANCHOVA: Tanto Hannah Glasse, no século XVIII, quanto Eliza Acton, no século XIX, mencionam o molho de anchovas servido com pescado branco cozido (em especial os peixes chatos) ou com bacalhau empanado frito. Para prepará-lo, acrescente essência de anchovas à manteiga derretida com suco de limão.

PEIXE BRANCO E ASPARGO: Quando os italianos começaram a cultivar aspargos no século XVII, ele era servido sozinho. Já na França e na Inglaterra, ele era frequentemente utilizado como coadjuvante, principalmente no preparo de aves ou peixes como o pregado, que tem um sabor doce e amanteigado e casa muito bem com aspargos amantes de doce e manteiga. O molho *maltaise*, aromatizado com laranja, é um acompanhamento clássico – ver *Laranja e aspargo*.

PEIXE BRANCO E AZEITONA: Todo mundo acredita numa regra sobre peixe com azeitonas: verde com peixes de carne branca delicada e preta com peixes gordurosos. Não é verdade. Contudo, a untuosidade salgada da azeitona confere ao pescado branco um bem-vindo toque sutil de gordura. Mas em geral, tudo o que um delicado pedaço de peixe necessita é de um bom azeite extra virgem, com notas amargas e sabor herbáceo.

PEIXE BRANCO E BACON: No romance *As aventuras de Tom Sawyer*, Tom e Huck preparam o robalo que acabaram de pescar com bacon e ficam maravilhados com o resultado saboroso. Os benefícios de preparar o peixe com a gordura do bacon merecem o devido crédito. Vale a pena manter um pote de gordura de bacon derretida na geladeira. Ela é ótima com peixe, repolho e para fazer broa de milho. Para mim equivale ao cruzamento da gordura frita e um caldo, pois ela agrega muito sabor. Compre 500g de toucinho gordo e pique em cubos ou fatie (ao final, restará a carne do bacon para usar; por isso corte em cubos se pretende misturar à salada com queijo azul ou em fatias, se pretende usar num sanduíche de peru). Derreta a gordura em uma frigideira no fogo brando, com 75ml de água. Seja paciente, pois levará no mínimo 30 minutos. Quando notar que toda a água evaporou e toda gordura derreteu, deixe amornar e depois coe em um recipiente de cerâmica ou vidro e conserve na geladeira.

Peixe branco e batata: Algumas diretrizes para os que buscam uma autêntica experiência britânica ao saborear um *fish and chips* (peixe com batata frita) na Inglaterra: 1. *Fish* e *chips* não se referem a qualquer peixe com batata frita. Para receber o título de iguaria legítima – ou seja, uma quantidade essencialmente unitária, *fish-and-chips*, onde as batatas são indissociáveis do peixe – é preciso vir de um restaurante especializado, o *chippy*. Isso extrapola as questões sentimentais. Para conseguir que as batatas fiquem crocantes de verdade e para fritar grandes quantidades de pedaços de peixe empanado e não deixar que fiquem molengas ou esfriem, é preciso ter uma fritadeira dupla profissional, raramente encontrada em outros lugares que não as lojas especializadas. 2. Um *chippy* vende peixe com batata, purê de ervilhas, bolinhos de peixe, *saveloys*, linguiças empanadas e picles. No máximo, tortas de carne Pukka. Evite os *fish bars* oportunistas que também oferecem hambúrgueres, frango frito, kebabs e pizzas. 3. Sal e vinagre de malte são indispensáveis. Não são aceitas outras variedades de vinagre. 4. Peixe e batata frita devem ser servidos na embalagem de papel apropriada, que para os não iniciados, deve parecer e cheirar como um jornal em branco e é o ingrediente secreto de um *chippy*. Seu tempero extra. Se forem servidos em caixas de poliestireno, vá comer em outro lugar. 5. Peixe e batata frita devem ser consumidos num local adequado. Para uma experiência genuína, coma o seu perto do mar, no ponto de ônibus ou recostado na parede de um posto de gasolina, expirando o vapor por entres as mãos por não aguentar esperar que as batatinhas esfriem.

Peixe branco e dill: Embora seja raro em outras partes da Ásia, o dill é amplamente utilizado no Laos e em algumas partes da Tailândia. O prato de peixe epônimo é a única coisa servida no restaurante Cha Ca La Vong, em Hanói, no Vietnã: pescado branco (um tipo de bagre) amarelado pela cúrcuma e salteado com uma porção generosa de dill e cebolinha. Você pode recriar algo parecido em casa com qualquer variedade de pescado branco que conserve a forma ao ser frito, como Saint Peter, robalo ou tilápia. Só não economize no dill. Corte cerca de 500g de filé de peixe em pedaços pequenos e marine por 30 minutos em uma mistura de ½ colher (chá) de cúrcuma, 1 colher (chá) de açúcar, um pedaço de 2cm de galangal (ou gengibre) finamente picado, 2 colheres (sopa) de molho de peixe, 1 colher (chá) de vinagre de vinho de arroz e 1 colher (sopa) de água. Frite o peixe no óleo de amendoim por cerca de 4 minutos ou até ficar quase cozido por completo, junte uns galhos de dill e cebolinha picada, e frite por mais um minuto. Sirva em tigelas sobre macarrão de arroz e tempere a gosto com amendoim torrado, pimenta, mais dill, hortelã, coentro e *nuoc cham* (ver *Limão e anchova*).

Peixe branco e limão-siciliano: É tão comum o peixe branco ser acompanhado por um gomo de limão-siciliano que eles parecem inseparáveis. O limão, além de oferecer um contraste azedo à carne adocicada do peixe, desodoriza os sabores mais acentuados do peixe e corta a gordura da fritura. Mas o maior elogio que se pode fazer a um bom filé de peixe fresco é servi-lo totalmente desacompanhado, como uma jovem tão linda que dispensa qualquer maquiagem.

Peixe branco e manga: Um pargo vermelho fresco, amendoado e levemente salgado fica delicioso com molho de manga. A manga também combina muito bem com qualquer

pescado branco de carne firme em um curry perfumado à base de leite de coco. No Camboja, a manga verde é cortada à juliana e cozida com piramboia (embora a tilápia possa substituí-la) em um molho de peixe, alho e gengibre. O azedinho saboroso da fruta realça o adocicado do peixe. O escritor culinário Alan Davidson usou o termo “incomum” para descrever a receita alemã de hadoque com molho à base de *chutney* de manga, maçã ácida fatiada, gengibre e suco de limão-siciliano.

PEIXE BRANCO E PASTINACA: “Um bom cozinheiro jamais serviria um peixe salgado e poucas carnes salgadas sem pastinacas”, escreveu o horticultor Henry Phillips, em 1822. A parceria, que remonta à época medieval, recentemente foi revisitada por Hugh Fearnley-Whittingstall em seus bolinhos de peixe salgado e *rösti* de pastinacas.

PEIXE BRANCO E QUEIJO DURO: Uma parceria muito controversa, considerada uma aberração principalmente pelos donos de restaurante italiano. Há ao menos um restaurante italiano em Nova York que adverte os clientes: “De modo algum servimos queijo com frutos do mar”. A justificativa para a restrição é a prevalência do sabor do queijo sobre o peixe, ainda que esse conceito tenha caído por terra hoje em dia, com a descoberta por pesquisadores de diversas combinações de queijos italianos e peixes em receitas sicilianas de 400 a.C. Já na culinária francesa, naturalmente, o peixe aparece em parceria com queijo, como na raia com molho *gruyère* ou na famosa sopa *bouillabaisse*, que leva bastante *gruyère* ralado misturado. Os britânicos ralam cheddar sobre a torta de purê de batatas e peixe refogado como forma de acentuar seu sabor. Os norte-americanos juntam atum com queijo no seu clássico sanduíche, o *tuna melt*. Não me agrada muito a ideia de combinar frutos do mar com queijo, mas até gosto na prática, especialmente com um antiquado molho *mornay* com bacalhau ou hadoque. Ou seja, fico tão em cima do muro quanto o McDonald’s, que usa apenas meia fatia de queijo no McFish.

PEIXE BRANCO E TOMATE: Pouca coisa é melhor que peixe brema[6] com tomates assados ou palitos de peixe e ketchup, mas no início da década de 1990, pesquisadores decidiram aprimorar o tomate implantando um gene do peixe solha-do-ártico, um tipo de linguado. Naturalmente, os solhas-do-ártico são programados geneticamente para não congelar (e romper) nas águas gélidas, e é essa característica que os cientistas acreditam que possa favorecer o cultivo de tomate em condições extremas e também no seu transporte até os pontos de venda. Não funcionou. Melhor juntar os dois como quis a natureza: o peixe frito na manteiga, empanado ou não, servido com tomates assados e batatinhas cozidas, ou feito sanduíche num pão macio com ketchup.

PEIXE BRANCO E TOMILHO: O renomado chef francês Marie-Antoine Carême escreveu: “Para preparar peixe eu passei a me abster dessa infinidade de ervas aromáticas e condimentos que nossos antepassados usavam como tempero, pois é uma ilusão descabida acreditar que o peixe deve ter gosto de tomilho, louro, noz-moscada, cravo ou pimenta. Afinal, está mais que comprovado que o peixe cozido apenas na salmoura é delicioso.” Ele segue contando que faz concessão a um *court-boillon* (o caldo base para preparar o *chowder*, uma sopa cremosa de frutos do mar) perfumado com tomilho, contanto que não interfira demais. O tomilho fresco é melhor aposta que o seco, em geral intenso demais com peixes. O tomilho-limão é sem dúvida o parceiro ideal.

PEIXE BRANCO E UVA: Para mim, linguado Véronique é um prato clássico indicado para o convalescimento: um linguado ligeiramente cozido em caldo, creme de leite, vermute e suco de limão com uvas verdes cortadas ao meio. Ele atende ao critério vital da *cucina bianca* de não sobrecarregar o estômago e é tão sutil e delicado que por contraste rende uma sensação de robustez – e ainda é uma forma para aproveitar as uvas presenteadas pelos visitantes. O linguado pode ser substituído por qualquer pescado branco firme, mas é bom lembrar que o linguado legítimo tem um sabor singular, que é aprimorado no tecido muscular dois ou três dias após a pesca. Diferentemente dos demais peixes, ele não é tão saboroso assim que sai do barco. O mesmo acontece com outros peixes achatados como pregado e alabote, mas de modo mais sutil.

OSTRA

O sabor da ostra normalmente é reflexo do seu habitat. A pureza, o conteúdo mineral e a temperatura da água são fatores decisivos, responsáveis pelo fato de as ostras serem classificadas de acordo com a origem e não pela espécie. Por exemplo, a ostra europeia ou nativa, *Ostrea edulis*, costuma se referir à *Colchester* inglesa, à Galway irlandesa, à *Belon* protegida e à alga-cortada Marennes, na França. Elas também são cultivadas com bons resultados em cativeiro nos estados norte-americanos da Califórnia e do Maine. Peça uma travessa mista de ostras e abstenha-se do suco de limão enquanto tenta identificar as notas de sabor desvendadas pelos grandes conhecedores: doce, macia, carnuda, amanteigada, amendoada, melão, casca de melão, pepino, mineral, metálica, de cobre, e obviamente, salgada ou oceânica. Para conseguir sentir os sabores mais complexos após o impacto inicial de água do mar é preciso mastigar a ostra antes de engoli-la. Alguns sabores como limão ou vinagre disfarçam o salgado da ostra e realçam seu adocicado. A raiz-forte ou o ketchup picante garantem o trio doce-salgado-picante, para o qual a ostra também contribui com seu *umami* natural. O molho de ostra é um condimento chinês espesso, escuro e salgado. As várias marcas variam pelo teor de extrato de ostra, de açúcar, de sódio e de aromatizantes.

OSTRA E AIPO: O aipo é um parceiro fresco e quase cítrico para as ostras, uma combinação com certo refinamento, que até foi incluída nesta receita de “ostras e aipo, de Billy, o vendedor de ostras”, do charmoso *Guia do anfitrião* da revista *Esquire*, publicado pela primeira vez em 1954. “O homem que se dispõe a receber os amigos após o teatro e outros eventos noturnos... é um homem que passará a integrar o topo da lista na preferência dos amigos.” Salteie 3 talos de aipo picados na manteiga até amolecer. Junte 24 ostras sem a concha com seu suco natural e cozinhe até começarem a enrolar nas bordas. Regue com um vinho branco adocicado e tempere com moderação. Passe para uma travessa e mantenha aquecido; acrescente torradinhas, pegue um cigarro na cigarreira de prata e regozije-se com a adulação dos amigos.

OSTRA E BACON: Ostras envoltas uma a uma em meia fatia de bacon, enfiadas num palitinho e grelhadas. Eu nunca consigo me lembrar: anjos à cavalo? Demônios à cavalo?

Porquinhos na praia? Suínos buscando pérolas? Daí alguém sempre me esclarece: ostras são esbranquiçadas, como anjos. Ameixas são pretas, logo, diabólicas, ainda mais sem caroço e recheadas com *chutney* de manga antes de serem enroladas em bacon. Como sempre, o demônio apresenta uma melhor sintonia: o alto contraste doce-salgado da ameixa com o bacon para mim é imbatível.

Ostra e carne bovina: Quando Kit pediu o primeiro prato de ostras para o pequeno Jacob no livro *The Old Curiosity Shop*, de Charles Dickens, o menino as saboreou "com uma maestria nata – apesar da pouca idade, ele as salpicou com pimenta e regou com um fio de vinagre e depois disso fez um monte com as conchinhas sobre a mesa". Antes da quebra da Bolsa, as ostras eram tão abundantes e baratas que um empregado feito Kit podia comprar três dúzias "das maiores ostras que já viu", sem pensar nas contas para pagar. E não era apenas para economizar nos ingredientes mais caros que as ostras eram acrescentadas ao *steak and kidney pudding* (pudim de carne e miúdos). As ostras salgadas realçam o sabor da carne. A mesma intenção está por trás do *carpetbag steak* australiano, um filé recheado com ostras, e do molho de ostras usado como guarnição da carne salteada.

Ostra e cebola: Prepare o *mignonette*, um clássico acompanhamento francês para as ostras: pique bem algumas chalotas e misture com vinagre de vinho tinto.

Ostra e cogumelo: Muitos acreditam que o shimeji, ou cogumelo ostra, não apenas lembra ostras, mas tem traços de seu sabor, como as franjinhas de uma touca feminina de borracha, logo ao sair do mar. Como as ostras, sirva o shimeji salteado na manteiga e regado com gotas de limão.

Ostra e frango: Rechear um frango com ostras e assá-lo é um luxo só. Simplesmente retire as ostras da concha e coloque no interior do frango. Caso não tenha ostras suficientes para preencher a cavidade toda, misture as ostras e seu suco com migalhas de pão amanteigado. Ou ainda, recheie uma codorna, ela comporta apenas três ostras.

Ostra e limão-siciliano: Os puristas das ostras torcem o nariz para o vinagre de chalota e o molho Tabasco, alegando que a ostra deve ser comida pura, sem sequer limão. Mas eu não sou purista. Para mim, comer ostras é como arrancar as roupas e pular de um píer. O suco de limão limpa o paladar, abrindo caminho para uma corrida emocionante que dá lugar ao banho de mineralidade da ostra. O suco de limão ainda refresca as ostras empanadas no fubá e fritas em imersão, à moda sulista norte-americana.

Ostra e ovo: Prepare um *hangtown fry*, criado por Hangtown em Sierra Nevada, durante a corrida do ouro. Uns dizem que foi criado para um minerador que encontrou ouro; outros, que foi a última refeição de um condenado à morte. Ambas as versões são baseadas no valor raro das ostras no deserto. A maior probabilidade é que tenha sido obra de algum imigrante chinês que foi trabalhar como cozinheiro na Califórnia, em meados do século XIX. O *hangtown fry* consiste de ostras fritas com ovos mexidos. Algumas receitas incluem bacon, mas a que tirei do livro de M. F. K. Fisher, *Consider the Oyster,* não. A autora sugere servir com linguiça e batata frita.

Ostra e pimenta: Fui impelida por um garçom de uma cantina barata a comer minha primeira ostra, perto da estação de Paddington, em Londres. Era o tipo de lugar onde você pensa duas vezes antes de comer um palito de pão, quem dirá frutos do mar. Eu não morri, mas também não me convenci. Minha segunda vez aconteceu em um bar do French Quarter, em Nova Orleans, um ambiente estreito e sombrio, com um ventilador de teto apático e letreiros neon que pouco iluminavam. Uma brasserie pé-sujo, era exatamente o que eu procurava. O barman com as mangas enroladas e presas, mais interessado no jogo de futebol sem som, pegou algumas ostras de dentro de um contêiner com gelo picado com uma pá e distribuiu-as como um crupiê dando cartas aos apostadores. A cena encerrava o exotismo paradoxal da rotina de outra cultura: só eu parecia me importar. Fiz um sinal com a mão. O barman empurrou uma ostra na minha direção. Era diferente de qualquer ostra que eu já tinha visto, cinza-escuro, oval e brilhante, assustadora como um olho de baleia. Ela ficou me encarando. Reguei com um pouco de molho de pimenta, tentei esvaziar a mente, segurei a concha áspera e funda e engoli a ostra de uma vez só. Senti meu coro cabeludo se arrepiar. Dopada pelo teor de zinco da ostra, ou pelo molho picante, ou talvez por ter encarado a besta de frente e tê-la derrotado, pedi uma cerveja para comemorar. E enquanto eu esfriava a goela, o barman empurrou outra coisa na minha direção. Maior, mais acinzentada e mais brilhante – e desta vez, havia duas delas.

Ostra e porco: Ostras e carne suína são tradicionalmente combinadas em linguiças no sul dos Estados Unidos. Elas também são usadas para rechear aves à moda da Nova Inglaterra e para preparar o *gumbo*, um ensopado típico da Louisiana. Em minha opinião, sua parceria mais arrebatadora é servir ostras cruas geladas com linguiça picante bem quente. É um sucesso absoluto entre chefs e escritores culinários por toda parte. Em Bordeaux eles usam linguiças *lousenkas* e uma boa alternativa são os minichouriços, mais fáceis de encontrar. Não há nada como o impacto picante da linguiça amenizado pela mineralidade das ostras. Uma taça de vinho branco Graves gelado e o mundo pode cair do lado de fora, como o set de um filme.

Ostra e salsa: Ostras à Rockefeller é um prato criado pelo chef Jules Alciatore, do restaurante Antoine’s, em Nova Orleans, que figura em seu cardápio desde 1899. As ostras são assadas na meia concha com um molho verde e cobertas com farelo de pão. Alciatore levou a receita para o túmulo, ou pelo menos a versão escrita; seus sucessores no Antoine’s mantêm os lábios tão selados como uma ostra fechada. Outros restaurantes servem imitações contendo espinafre, mas segundo o Antoine’s, ninguém jamais conseguiu desvendar o segredo do molho verde. Sabe-se que alguns dos ingredientes são salsa, alcaparra e azeite, mas o ingrediente secreto que nenhum teste de laboratório conseguiu identificar continua a alimentar o mistério.

Caviar

Ossetra é o caviar preferido do *connoisseur*, pois é requintado, amendoado, complexo e, segundo dizem, tem sabor herbáceo. Sendo um produto natural, seu sabor varia muito,

principalmente por conta da natureza onívora do esturjão da Ossetra e seu hábito de fugir dos predadores nadando para o fundo do mar, ambos fatores que determinam uma dieta bastante variada. O carnívoro beluga, cuja dieta rica em proteínas é a responsável pelo tamanho avantajado dos ovos, produz um caviar mais cremoso e com sabor de peixe mais sutil. O Sevruga é o mais comum, ou menos raro, e é preto como o asfalto novo. Ele possui um sabor marinho mais pronunciado e menos complexo. A partir de janeiro de 2014, o governo russo baniu a pesca do esturjão no mar Cáspio por pelo menos um ano para evitar a extinção da espécie. Entretanto, algumas fazendas de caviar nos Estados Unidos e na Europa já receberam as primeiras críticas favoráveis ao seu sabor.

CAVIAR E BANANA: Para quem acha que ovos com bacon no café da manhã são um exagero, vale lembrar que na Rússia antes da revolução, os filhos do *tsar* começavam o dia com banana amassada com caviar.

CAVIAR E CHOCOLATE BRANCO: Ao investigar a capacidade do sal de realçar o sabor dos alimentos doces, Heston Blumenthal usou chocolate branco com presunto, anchova e carne de pato curada, antes de experimentá-lo numa feliz parceria com o caviar. O especialista em sabor François Benzi observou que os dois ingredientes compartilham compostos de sabor que justificam sua afinidade. Baseado nisso, Heston Blumenthal pesquisou a afinidade de combinações com compostos em comum e concluiu que, embora essa base químico-orgânica comum seja mesmo responsável pela compatibilidade das parcerias existentes, ao mesmo tempo, sugere parcerias inusitadas e bem-sucedidas – como café e alho ou salsa e banana; nada supera o uso da imaginação e da intuição. Para mim, a combinação de caviar e chocolate branco é como uma versão aprimorada da combinação proposta por Alain Senderens de lagosta com baunilha. O sabor do chocolate branco tem predominância de baunilha, com um toque de cream cheese, levemente amanteigado, que permite essa harmonia com as ovas de peixe.

CAVIAR E COUVE-FLOR: Os vegetais crucíferos ficam deliciosos com ingredientes salgados. Quem aprecia couve-de-bruxelas com bacon costuma amar a parceria clássica de Joel Robuchon de couve-de-bruxelas e caviar. Ele prepara uma geleia de caviar para fazer par com um creme de couve-flor; um couscous de caviar Ossetra, creme de couve-flor e geleia de aspargos; e creme de couve-flor com purê de batatas e caviar. Ver também *Anchova e couve-flor*.

CAVIAR E LIMÃO-SICILIANO: Rendem um molho excelente para as vieiras. Basta cozinhá-las na manteiga e adicionar um pouco de suco de limão e caviar ao final para aquecer. Embora o limão costume ser servido com caviar, não recomendo sair regando com limão suas melhores e mais delicadas ovas. Certa vez escutei uma anfitriã ultrajada dizer a um convidado: “Se é *taramasalata* que você quer, meu anjo, verei se posso arranjar.”

CAVIAR E OSTRA: Quem serve caviar e ostras, certamente não deve estar interessado nas minúcias da combinação de sabores, pois deve ter coisas mais importantes no que pensar, como os detalhes em antílope no seu iate. Harold McGee considera que o caviar Ossetra tem sabor de ostras. Eles obviamente compartilham uma palheta de tons cinza, esverdeados, ferrugem e preto, e o fato de ambos se alimentarem no fundo do oceano

pode explicar a similaridade de sabor. Uma das especialidades do chef Thomas Keller são as ostras cobertas com caviar servidas sobre pérolas de tapioca em um zabaione de vermute. No restaurante Noma, em Copenhague, o chef René Redzepi – que foi assistente de Thomas Keller no restaurante The French Laundry – prepara um caviar de gelatina do líquido da própria ostra, que é servido sobre um pudim de tapioca.

Caviar e ovo: Frank Sinatra costumava preparar ovos mexidos com caviar para Ava Gardner. O chef Wolfgang Puck mistura os dois em uma massa folhada amanteigada, que deve ficar divina. Mas pedir ao amado que prepare uma massa folhada logo pela manhã bem cedo pode ser exagero, mesmo para quem se parece com Ava Gardner. E se você não tiver acesso ao caviar, lembre-se que o escritor culinário David Rosengarten acredita que as melhores ovas de caviar têm gosto de gema de ovo e manteiga. Na prática, você pode cobrir os *blini* de trigo-sarraceno amanteigados com gemas recém-cozidas e comê-los com os olhos fechados.

Caviar e queijo macio: A prata e o aço inox interferem no sabor do caviar; por esse motivo ele é servido em colheres de madrepérola ou de plástico. Os acompanhamentos recomendáveis são bolachas de água e *blini* de trigo-sarraceno. Os fãs menos exigentes chegam a conceder ovos cozidos picados como guarnição. Os alimentos brancos ficam atraentes servidos com caviar e realçam sua iridescência ao refletirem a luz em cada ova, tal qual uma estola de pele branca favorece as maçãs do rosto salientes. Experimente estes minicheesecakes de caviar. Com um aro cortador de biscoito, recorte círculos de 3cm de fatias de pão de centeio escuro de 1cm de espessura. Com o pão ainda no aro, coloque uma camada de 1cm de cream cheese e uma colherada de caviar por cima. Retire o aro com cuidado para preservar a montagem do cheesecake. Lave o cortador antes de preparar a unidade seguinte.

Peixe gorduroso

Os peixes gordurosos são mais ricos e têm sabor mais intenso que os peixes de carne branca. As afinidades clássicas de sabor como a groselha ou raiz-forte com cavalinha, pepino com salmão e agrião com truta, buscam cortar a gordura. O limão-siciliano também desempenha essa função, além de desodorizar os aromas mais pronunciados do peixe. O coentro e/ou o suco de limão são usados com esse intuito nos pratos asiáticos. Alcaparras na salmoura, azeitonas, presunto cru e mariscos realçam a faceta mais adocicada em peixes gordurosos de água salgada, como cavalinha, arenque,[7] sardinha e salmonete. Este capítulo ainda cobre peixes de água doce com sabor terroso e os peixes diádromos – espécies que vivem tanto na água doce quanto na salgada – como, por exemplo, o salmão, a truta, o peixe-sombra (tímalo)[8] e a enguia, além de peixes mais carnudos, como o espadarte e o atum. Ver também a introdução de *Peixe branco*.

Peixe gorduroso e abacate: Segundo David Kamp, o *California roll* foi preparado pela primeira vez na década de 1960. Como o atum fresco era sazonal e difícil de se achar em Los Angeles, os sushi chefs do restaurante Tokyo Kaikan, Ichiro Mashita e Teruo

Imaizumi, tentaram combinar caranguejo real (*king crab*), pepino e gengibre com abacate, convencidos de que sua textura amanteigada e gordura densa de algum modo lembrariam o atum. Além disso, os abacates crescem o ano todo na Califórnia. No fim, Mashita e Imaizumi inventaram uma receita que não apenas se tornou incrivelmente popular, mas também uma espécie de treinamento de sushi. Depois de se acostumar às algas e ao arroz frio compactado, os clientes passavam a experimentar sushis mais autênticos.

PEIXE GORDUROSO E ALHO: Esta receita de Patricia Wells é algo como o equivalente do frango com 40 dentes de alho (ver *Alho e frango*) para o peixe. Ela pede atum, mas também pode ser usado o espadarte. Na verdade, pesquisas identificaram que o espadarte possui um traço de frango frito, o que sugere sua compatibilidade com o alho. Pincele duas postas de 250g de atum fresco (com cerca de 2,5cm de espessura) com óleo e tempere com pimenta. Grelhe por cerca de 5 minutos de cada lado, até ficarem opacos, mas ainda rosados no meio. Enquanto isso, aqueça 3 colheres (sopa) de óleo de amendoim em uma panela e doure 20 dentes de alho cortados em fatias grossas. Adicione 1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto e mexa para soltar todos os resíduos da panela. Tempere o atum, regue com o molho e sirva com *pipérade* – tomate, cebola e pimentão verde curtidos no azeite. A *pipérade* às vezes é preparada também com ovos – ver *Pimentão e ovo*.

PEIXE GORDUROSO E ANIS: Há inúmeras maneiras de combinar peixe com ervas, condimentos e licores com aroma de anis, muitos deles rápidos e fáceis, como por exemplo uma posta de salmão cozida com maionese de estragão fresca e robusta. Mas caso você tenha uma queda pelo drama, experimente fazer a receita do livro *French Provincial Cooking*, de Elizabeth David, de salmonete recheado com erva-doce, servido sobre erva-doce desidratada com uma dose de conhaque flamejante por cima. A erva-doce capta e transmite uma baforada de fumaça com aroma de anis. Excelente para um jantar informal na cozinha, onde todos podem sentir o aroma delicioso quando você retira o peixe da grelha e o coloca em uma travessa. Igualmente fantástico, porém mais fetichista que rústico, é o salmão de Heston Blumenthal preparado em um gel espesso e brilhante de alcaçuz. Ele criou essa receita quando explorava a combinação de aspargo e alcaçuz.

PEIXE GORDUROSO E ASPARGO: A salicórnia é apelidada de aspargo-marinho ou aspargo de pobre. Imaginem um homem ressentido, atolado até os joelhos na água salobra do charco, resmungando sobre os hábitos refinados da terra seca, com seus guardanapos rendados, garfos de salada e aspargos legítimos. A salicórnia é preparada do mesmo modo, com manteiga ou molho *hollandaise*, servindo como guarnição de peixes e frutos do mar, principalmente o salmão. Enquanto eu escrevo isto, os dois estão na temporada no hemisfério norte e a salicórnia custa quatro vezes mais que o aspargo.

PEIXE GORDUROSO E BATATA: Batatinhas chips servem para acompanhar tudo no Reino Unido, exceto o salmão e a truta. Contudo, o historiador ambiental Peter Coates especula que até 2050, com a diminuição dos estoques do peixe, o tradicional *fish and chips* consistirá principalmente de salmão, previsão que me desagrada muito. Há algo no toque salgado sutil dos peixes marinhos que funciona melhor com o salgado penetrante das batatas chips, enquanto o toque terroso dos peixes de água doce é melhor realçado pelas

mesmas características das batatinhas cozidas. Sardinha e cavalinha combinam com ambas. Ver também *Salsa e batata*.

Peixe gorduroso e cebola: O *Hawaiian poke* é como um sashimi passando por uma fase rebelde. Contrastando com as tradições e regras aplicadas à preparação de seu primo japonês, para preparar o *poke* o atum cru é cortado em pedacinhos do tamanho de grãos-de-bico, marinado com vários ingredientes e depois servido amontoado em uma travessa. Os temperos tradicionais eram a alga marinha e sementes de nogueira-de-iguape torradas, uma fruta oleaginosa grande e amarga. Hoje em dia vários outros sabores, como cebola e cebolinha, se tornaram populares. No Japão, o *toro*, isto é, a barriga do atum, é branqueada e misturada com cebolinha, numa sopa delicada à base de *dashi*. O atum moído e misturado a cebolas rende hambúrgueres e as deliciosas almôndegas italianas. Por fim, há o atum enlatado, menos sofisticado, mas não menos delicioso, misturado à cebola na pizza, no sanduíche de atum com maionese e na clássica salada de atum, feijão-branco e cebola.

Peixe gorduroso e dill: Nos países bálticos e escandinavos existem diversas receitas que combinam o sabor acentuado e fresco do dill com peixes gordurosos. O mais conhecido deve ser o *gravlax*, salmão curado no açúcar e sal e temperado com dill e mostarda, servido com um molho que leva ainda mais dill e mostarda. A mostarda sueca utilizada é mais doce, mais cremosa e menos pungente que as mostardas inglesas ou de Dijon. Alan Davidson fornece receitas de cavalinha *gravlax* (ele mesmo diz que não é tão bom quanto o salmão, mas é bastante saboroso) e da *makrillsopa*, uma preparação simples de cavalinha (*mackerel* em inglês), dill, água, leite, pimenta em grãos e talvez algumas batatas. Nos Estados Unidos, o dill é usado em sanduíches de salada e atum, que admite o uso dele congelado. Minha receita preferida de peixe com dill é de Nigel Slater e é tão prática quanto fazer um sanduíche. Coloque 2 postas de salmão em uma assadeira e cubra com uma mistura de 1 cebola bem picadinha, 1 colher (sopa) de suco de limão-siciliano, 1 colher (sopa) de dill picado e 100ml de creme azedo ou fresco. Asse no forno a 220°C por 15-18 minutos (tempo suficiente para cozinhar as batatas miúdas) e salpique com mais dill picado antes de servir.

Peixe gorduroso e hortelã: Em seu livro do século XVIII, Hannah Glasse insistiu em estipular que a cavalinha seja recheada com hortelã picada, salsa e erva-doce antes de ser grelhada. Na culinária siciliana, o sabor intenso da hortelã confere frescor aos pratos com peixes gordurosos, como o espadarte grelhado ou massa com sardinha. Na culinária tailandesa, a hortelã fresca picada é usada para guarnecer saladas como a *laab pla*, uma mistura penetrante de peixe, pimenta, hortelã, arroz assado moído e suco de limão. A utilização da hortelã como guarnição é ainda mais difundida no Vietnã. Lá uma erva suave e em formato de coração recebe o nome de hortelã-peixe (*fish mint*) e também é muito usada. Ela possui um gosto de peixe levemente azedo e em geral é servida com carne bovina ou outras carnes grelhadas.

Peixe gorduroso e limão: O limão-siciliano é excelente para contrapor a untuosidade dos peixes gordurosos, mas o limão tem um toque picante que lhe dá uma vantagem extra nas variedades mais ricas. Uma pequena quantidade de sumo equilibra o adocicado da

cavalinha frita ou da sardinha grelhada. Para dar um sabor especialmente intenso, corte os limões ao meio e coloque-os sobre o grill com a polpa para baixo para que caramelizem antes. Para uma guarnição vibrante, tempere uma salsa de tomate ou manga com suco de limão. No Golfo árabe há um prato chamado *samak quwarmah*, em que os filés de peixes gordurosos grelhados são servidos com um molho de cebola, gengibre, alho, especiarias e limões secos almiscarados. Ver também *Cominho e peixe gorduroso*.

PEIXE GORDUROSO E LIMÃO-SICILIANO: Uma fatia suculenta de limão é só do que você precisa para uma tigela de peixinhos fritos e crocantes, um prato popular em várias formas no mundo todo. A manjuba é servida frita na Nova Zelândia e temperada com pimenta e cúrcuma na Índia. Na Inglaterra, no tempo em que havia fartura de peixes, peixes miúdos – termo genérico que engloba várias espécies juvenis, incluindo arenque e espadilha – eram pescados no rio Tâmisa e servidos nos pubs em dias de verão, apetitosamente salgados e regados com limão para ajudar a bebida descer mais fácil. Ver também *Salsa e batata* e *Peixe gorduroso e dill*.

PEIXE GORDUROSO E MARISCO: O salmonete é cobiçado por seu equilíbrio perfeito entre salgado, adocicado e textura carnuda esperada de um peixe gorduroso, no meio-termo entre o salmão ou a truta e a rusticidade atraente da cavalinha. Pliny considera que o salmonete tem sabor de ostras. A comparação com os mariscos é frequente e a combinação dos dois é excelente. Experimente o salmonete selado ou grelhado com molho de mariscos, ou simplesmente servido com lagostim e ervilha, um complemento ideal para os dois ingredientes.

PEIXE GORDUROSO E OVO: Meu coração fica pequenininho quando uma salada *niçoise* é servida com atum fresco. Os pedaços de atum grelhado compartilham a afinidade de sua versão em conserva por ovos, alcaparras, vagens e batatas, mas não se soltam em lascas macias, característica indispensável para o peixe se mesclar ao molho e aos pedaços de gema e se espalhar por toda a salada, em vez de ficar estático em cima dela. Se seu objetivo é impressionar, o escritor culinário David Rosengarten diz que o atum enlatado Tre Torri da marca Ventresca, feito com barriga de atum, tem um caráter amanteigado e cremoso que o torna uma iguaria incontestável. Ele o aprecia tanto que recomenda que seja comido puro e que você use um tipo menos sofisticado para as saladas – o que faz sentido quando se considera que a Ventresca custa aproximadamente 20 vezes mais que uma marca comum.

PEIXE GORDUROSO E PEPINO: Assim que é pescado, o biqueirão,[9] um peixe pequeno parecido com salmão, tem cheiro de pepino, mas há quem compare seu aroma ao de violetas ou grama recém-cortada. Elizabeth David diz que é um dos melhores peixes pequenos para fritar. A escritora culinária do século XVIII, Hannah Glasse, sugere fritá-los em farinha de rosca e servir com salsa frita e manteiga derretida. Além de suas notas doce, azeda, metálica e amanteigada, o salmão fresco também tem aroma de pepino, que diminui com o cozimento, quando é substituído por um caráter de batata cozida. É interessante notar que as guarnições tradicionais para o salmão cozido – batatinha cozida e pepino – têm uma afinidade pelo peixe maior do que aparentam.

PEIXE GORDUROSO E PIMENTA: Juntos em inúmeros molhos na Índia e no sudeste asiático. A pimenta é usada com moderação nas culinárias europeias, mas o estrelado restaurante parisiense, Taillevent, é famoso por servir barriga de atum fresco com pimenta Espelette, limão-siciliano, alcaparra e presunto serrano. Na outra extremidade da tabela de preços, a famosa marca de conservas Les Mouettes d'Arvour vende sardinhas com pimenta em latas atraentes. Escolha entre a variedade com pimenta Espelette, uma pimenta vermelha suave e saborosa nativa do País Basco, ou a versão mais picante, com pimenta tailandesa. Os franceses merecem crédito por valorizar a sardinha em lata, identificando as melhores como *millésime*, ou *vintage*, e fazendo uma recomendação sobre por quanto tempo deve ser guardada. A *Chancerelle vintage* de 2001 estaria pronta para ser consumida em 2007.

PEIXE GORDUROSO E TOMILHO: O *Thymallus thymallus*, conhecido como peixe-sombra ou tímalo, é um peixe gorduroso de água doce que tem aroma de tomilho quando cheirado de pertinho ao ser capturado. Seu sabor, no entanto, parece com o da truta, só que bem inferior. Em seu livro *Good Things in England*, lançado em 1932, Florence White recomenda preparar o peixe-sombra grelhado e salpicá-lo com tomilho seco em pó.

5 Tipo de marisco que não é encontrado na costa brasileira. (N. da E.)

6 Peixe de água doce, pode ser encontrado na parte oriental da Irlanda, centro e sul da Europa e algumas zonas da Ásia central. (N. da E.)

7 Encontrado nas águas rasas do Atlântico Norte, do mar Báltico e do Pacífico Norte. No Brasil encontramos apenas em conserva. (N. da E.)

8 Peixe europeu/asiático de água doce. (N. da E.)

9 Pertence à mesma família da anchova, a *Engraulidae*, mas geralmente é menor. (N. da E.)

SALMOURAS E SAIS

Anchova

Peixe defumado

Bacon

Presunto cru

Azeitona

ANCHOVA

As anchovas podem ser encontradas frescas ou marinadas no vinagre (como na tapa espanhola *boquerones*), mas este capítulo se restringe às anchovas conservadas no óleo ou sal e aos molhos de peixe do Sudeste Asiático, feitos com um peixe similar à anchova. É preciso um tempo para se acostumar ao sabor intenso de peixe das anchovas em conserva, mas o cozimento elimina as notas levemente rançosas, deixando um pronunciado sabor carnoso, grelhado e salgado, capaz de enriquecer o sabor de outros peixes, carnes e vegetais. Os produtos com sabor de anchovas, como a essência de anchova e a manteiga de anchova (*Gentleman's Relish*), perderam popularidade na Inglaterra, embora ainda sejam fáceis de encontrar. O molho inglês Worcestershire é notoriamente produzido à base de anchovas, tamarindo, vinagre, açúcar e diversos condimentos.

ANCHOVA E AGRIÃO: Uma variação sofisticada de sal e pimenta. Espalhe manteiga de anchova numa camada fina como meia de seda em duas fatias de pão de forma. Recheie com uma camada generosa de agrião e pressione as duas fatias até os talos se romperem. Proteja-se com seu chapéu de palha e saboreie o sanduíche junto à natureza. Mas corte fora as cascas de pão.

ANCHOVA E ALECRIM: Misture 1 colher (chá) de alecrim picadinho e alguns filés de anchova em maionese e passe em um sanduíche de rosbife ou sirva com cavalinha grelhada. Ver também *Cordeiro e anchova*.

ANCHOVA E ALHO: Duas personalidades fortes. Richard Burton e Elizabeth Taylor em *Quem tem medo de Virginia Woolf?*. O salgado intenso das anchovas e o adocicado pungente do alho combinados em um bate-boca que termina sem vencedor. Ambos ficam deliciosos na *anchoïade*, um patê frio da Provença, em que o alho é amassado com as anchovas e afinado com azeite. E também na *bagna cauda*, uma receita italiana típica do Piemonte, que fica entre um *fondue* e um patê. Para prepará-la, misture 100g de manteiga, 175ml de azeite, 12 filés de anchova e 6 dentes de alho até ficar homogêneo. Transfira para uma panela de fundo grosso e aqueça no fogo brando por 15 minutos, mexendo de vez em quando. Coloque a panela sobre um aparelho de *fondue* ou *réchaud* sobre a mesa (caso não tenha nenhum deles no fundo do armário, faça um esforço e invista em uma das centenas de modelos em oferta no Ebay). Mantenha a mistura aquecida enquanto mergulha floretes pequenos de couve-flor, erva-doce e aipo crus, pedaços de pão e tudo mais que possa se beneficiar desse banho quente saboroso.

ANCHOVA E AZEITONA: Como uma dupla suspeita caminhando pelo porto de Nice, na França. Extravagantes e salgadas, elas conseguem avivar uma doce e humilde pizza marguerita. São usadas para enfeitar com um bonito trançado a *pissaladière*, um lanche típico da

culinária de Nice vendido em quiosques na cidade velha, que deixa suas ruelas estreitas perfumadas com o aroma de cebola nas noites quentes de verão. Na sua melhor versão, é uma grossa fatia retangular de pão macio, que lembra a focaccia, coberta com uma camada de um suntuoso molho de tomate, cebola macia adocicada e enfeitada por filés de anchova trançados e azeitonas. Anchovas demais podem sobrecarregar o paladar. O ideal é sentir seu sabor de salmoura aos poucos. Ver também *Azeitona e tomate*.

ANCHOVA E BATATA: Ótima no prato *Jansson's temptation*, uma versão suíça da *dauphinoise* de batata. A chef Beatrice Ojakangas recomenda usar anchova sueca neste prato, que é mais adocicada e menos salgada que a variedade espanhola, mais comum. Caso não tenha acesso a ela, a chef sugere usar um salmão defumado em seu lugar. Forre o fundo de um refratário untado com manteiga com rodelas de cebola e filés de anchova e cubra com batatas cortadas em palitos largos. Despeje creme de leite fresco até cobrir as batatas, cubra com farinha de rosca e salpique com pedacinhos de manteiga. Cubra com papel-alumínio e asse a 200°C por 25 minutos; retire o alumínio e asse por outros 20 minutos. Eu imagino Jansson como um detetive melancólico de Estocolmo, cujo único consolo, como uma cerveja de verdade para Morse, é um prato fumegante de batatas cremosas salgadas servido por uma garçonete loira silenciosa em uma caverna escura perto do mar.

ANCHOVA E BRÓCOLIS: A anchova pode ser um modelo de discrição ao realçar o sabor de um prato e desaparecer por completo como um servo dedicado. Ela é indispensável nesta massa italiana muito apreciada. O salgado pronunciado da anchova contrasta com o brócolis agridoce, criando um efeito luxuoso – ainda mais se você optar pela variedade com inflorações arroxeadas, que retêm o molho nos floretes e folhas retorcidas. Em uma frigideira, dissolva 6 filés de anchova em 2 colheres (sopa) de azeite morno (não quente, pois o objetivo não é fritá-las). Junte um pouco de alho picado, pimenta-calabresa e um buquê de floretes de brócolis. Espalhe os brócolis por toda a frigideira para recobri-los por igual com o molho e em seguida misture à massa. Se polvilhar com uma camada generosa de parmesão ralado, você terá um prato digno da realeza plebeia.

ANCHOVA E CARNE BOVINA: O *garum* é um molho feito com anchovas secas ao sol ou miúdos de cavalinha e salmoura. Sua criação é atribuída aos gregos, mas os romanos eram reconhecidamente fanáticos pelo *garum* e o usavam com todas as carnes e peixes, do mesmo modo como os molhos de peixe e de ostra são empregados na culinária asiática. Uns poucos filés de anchova salgados no ensopado de carne, ou inseridos em aberturas numa paleta assada, servem ao mesmo propósito. Mesmo quem não aprecia muito o sabor das anchovas não deve se preocupar, pois, preparada dessa forma, o gosto de peixe desaparece e seu salgado pronunciado realça o sabor da carne, deixando-a mais suculenta. Os cozinheiros alegam que a anchova acrescenta uma nova dimensão, por exemplo, no caldo de carne picante para preparar o *pho bo* vietnamita. O cozimento longo é dispensável; para realçar o sabor de um filé, basta uma manteiga de alho e anchovas. Ou então prepare uma salada tailandesa *weeping tiger*: é só regar fatias de filé grelhado com um molho à base de peixe, como o mencionado em *Limão e anchova*.

ANCHOVA E COUVE-FLOR: Se lhe agrada a combinação proposta por Joel Robuchon de couve-flor e caviar, mas sua consciência, ou bolso, sofre diante do caviar Beluga ou do Sevruga, a

solução é apelar pela combinação menos charmosa, mas igualmente deliciosa, de couve-flor com anchova. É uma parceria popular entre os italianos, que preparam um molho de massa misturando a couve-flor cozida com farinha de rosca frita, anchova, alho, pimenta-calabresa e salsa. Na Itália também se faz uma salada de floretes de couve-flor branqueados e resfriados, temperados com azeite, vinagre de vinho tinto, mostarda, alho, cebola, anchova, limão-siciliano e alcaparra.

ANCHOVA E LIMÃO-SICILIANO: Amasse algumas anchovas com suco de limão até obter uma pasta, incorpore azeite e tempere a gosto. Esse é um molho ótimo para uma salada de verduras amargas como rúcula ou endívia. Ver também *Alcaparra e anchova*.

ANCHOVA E QUEIJO DURO: Existe uma receita antiga inglesa para um "falso caranguejo", à base de queijo duro ralado misturado com anchovas, um pouco de essência de anchova, mostarda, molho branco frio e uma pitada de pimenta-de-caiena, para passar no pão do sanduíche. Um patê muito saboroso, que fica melhor ainda se você esquecer o nome infeliz. As anchovas também realçam o sabor dos palitinhos de queijo ou ficam ótimas para passar no pão e cobrir com parmesão ralado, salsa picada e manteiga derretida e assar no forno. A anchova é um ingrediente-chave do molho Worcestershire, e se você quer provas definitivas de que anchova e queijo duro formam um casamento abençoado, tente comer uma torrada com queijo *sem* o padrão malhado de molho Worcestershire depois de ter experimentado com ele. Ou prepare uma salada Caesar, uma prima distante da torrada com queijo. Para os croûtons, esfregue fatias de pão com azeite e alho, pique e leve para tostar. Misture os croûtons com alface americana picada, filés de anchova, parmesão ralado, azeite, suco de limão e um ovo cru ou cozido por 1 minuto e só. Misture bem todos os ingredientes e sirva em seguida.

ANCHOVA E SÁLVIA: Os italianos chamam essa combinação de *tartufo di pescatore*, a trufa do pescador. Ou ao menos deveriam. Individualmente, elas conferem um caráter de carne aos pratos. Juntas, elas ficam incríveis e dispensam ingredientes sofisticados para provar isso. Hannah Glasse usa o par com gordura de boi, farinha de rosca e salsa para rechear orelhas de porco.

ANCHOVA E TOMATE: Para quem se pergunta como é o sabor *umami*, uma garfada de tomates cozidos com anchovas é a resposta. Eles formam par em pizzas, na *pissaladière* e no espaguete à *puttanesca*, mas se conseguir uma porção de bons tomates, corte-os ao meio e coloque-os em uma assadeira com a parte do corte para cima. Coloque um pedaço de 2cm de filé de anchova sobre cada um, polvilhe com pimenta-do-reino moída na hora e asse por 2 a 3 horas a 120°C. Deixe esfriar um pouco e sirva misturado com feijão-branco e fatias de salame picadas. Você ainda pode bater as sobras no liquidificador para preparar um molho de tomates rico para um simples prato de massa ou usar como base para um sólido molho à bolonhesa. Ver também *Azeitona e tomate*.

PEIXE DEFUMADO

O sabor defumado é conferido por compostos que incluem o guaiacol, que possui um gosto doce e aromático de linguiça defumada, e o eugenol, o composto de sabor principal do cravo. (Aliás, tanto o guaiacol quanto o eugenol são encontrados em barris de vinho envelhecido, por isso a torta de peixe e o Chardonnay envelhecido em carvalho são parceiros naturais). Também é possível detectar notas de couro, medicinais, frutadas, de uísque, canela, caramelo e baunilha em alimentos defumados. A forma de preparo dos ingredientes crus define quais características de sabor específicas serão realçadas. Por exemplo, os peixes com vísceras, como o arenque defumado inteiro, adquirem um sabor de carne de caça mais pronunciado que o dos peixes eviscerados. O próprio método de defumação é outro fator, incluindo o tipo de madeira usado e a duração da defumação. Não que seu arenque tenha necessariamente visto mais madeira que o lápis enfiado na orelha do entregador. Um flavorizante chamado fumaça líquida é muito usado não só em peixes, mas também em carnes e tofu para mimetizar o demorado e caro processo de defumação. Nos Estados Unidos ele é vendido em supermercados e usado no preparo de costelas e no feijão no churrasco. Este capítulo trata de salmão, truta, cavalinha, hadoque, enguia e arenque defumados.

PEIXE DEFUMADO E BATATA: Batata com peixe defumado é um prato importante da culinária norte-europeia. A batata, além de encorpar a refeição, também ameniza o sabor rude, o que a tornava particularmente bem-vinda no tempo em que não havia refrigeração e recorria-se a processos de cura mais intensos para conservar o peixe por mais tempo. É um verdadeiro mérito para o *fishcake*, um bolinho de peixe, ter sobrevivido a essas praticidades e fazer parte dos cardápios de alguns dos principais e mais elegantes restaurantes; da mesma forma que o *chowder* de peixe defumado e de sua versão escocesa, a sopa chamada *cullen skink*.

PEIXE DEFUMADO E CAVIAR: Salmão defumado e caviar são relativamente comuns para um par tão elegante. Na loja Caviar Kaspia, em Paris, é possível escolher qualquer combinação entre nove variedades de caviar com truta, enguia ou esturjão defumados. Todas as combinações de sabor são boas, mas nenhuma é mais atraente que a carne sedosa do salmão em contraste com os ovos escuros brilhantes, sobretudo sobre uma base perolada de creme de leite fresco ou creme azedo num *blini*. Em seu restaurante de Los Angeles, uma das especialidades do chef Wolfgang Puck é uma pizza de salmão defumado e caviar. Recrie algo parecido pincelando um disco de massa de pizza com azeite aromatizado com alho e pimenta, espalhe cebolas em rodelas e leve para assar. Enquanto isso, misture chalotas picadinhas, dill e suco de limão ao creme azedo. Quando a base estiver crocante, retire e deixe esfriar. Em seguida espalhe a mistura de creme azedo e cubra com tiras de salmão defumado. Espalhe um pouco de cebolinha-francesa e algumas colheradas de caviar.

PEIXE DEFUMADO E COCO: Na Tailândia, encontramos o *pla grop*, peixes pequenos defumados lentamente sobre casca de coco, que, segundo o escritor David Thompson, tem gosto de bacon defumado. Ele recomenda a truta defumada à quente como a alternativa ocidental mais próxima do original. Em seu livro *Thai Food*, ele usa o *pla grop* em uma sopa de

peixe defumado e coco, em uma salada com raspas de limão asiático e em um salteado com manjericão e pimenta.

PEIXE DEFUMADO E DILL: Folhas de dill picadas guarnecem o salmão defumado e *blinis* de trigo sarraceno com creme azedo e também são misturados em um molho de massa cremoso com salmão defumado. As escritoras culinárias Julee Rosso e Sheila Lukins usam os dois em uma quiche, enquanto Sybil Kapoor guarnece o tagliatelle de beterraba com um molho de truta defumada e dill. Ver também *Peixe gorduroso e dill*.

PEIXE DEFUMADO E ERVILHA: As ervilhas adoram peixe e presunto defumados, por que então fazê-las escolher? As ervilhas frescas são uma adorável adição para dar vida a um *kedgree* ou um risoto de hadoque defumado.

PEIXE DEFUMADO E LIMÃO-SICILIANO: Para a Marine Conservation Society, um órgão de preservação marinha, a enguia está entre as espécies que não devem ser consumidas. No livro *The River Cottage Fish Book*, Hugh Fearnley-Whittingstall e Nick Fisher as descrevem como um dos melhores peixes defumados, devido a seu sabor rico e terroso, mas alertam: "Se quiser comer enguia defumada, terá de fazer as pazes com a sua consciência antes." Uma maneira de despertar o apetite por elas, eu imagino. Mas talvez seja melhor deixar o creme à base de limão, pimenta e raiz-forte para outras iguarias defumadas terrosas, como a truta. O gomo de limão é a guarnição padrão do salmão defumado. O suco de limão corta a gordura do peixe e revigora o sabor defumado.

PEIXE DEFUMADO E OVO: Uma combinação para comer a qualquer hora do dia. No café da manhã, *kedgeree*, lascas de hadoque defumado misturadas a um arroz de cúrcuma amarelinho com ervilhas e ovos cozidos. Para o almoço, um sanduíche feito com maionese de ovos e fatias finíssimas de salmão defumado inglês, de preferência da H. Forman e Son, de Londres. O salmão é levemente defumado e tem mais gosto de peixe do que de fumaça. Para o lanche da tarde, purê de batata cremoso coberto com filé de peixe branco defumado, equilibrando um ovo *poché* como um malabarista de circo. Por fim, na ceia, um prato especial como a omelete Arnold Bennett, do Savoy, de Londres, que leva hadoque defumado no próprio restaurante, enriquecida duplamente com molho bechamel e *hollandaise*. Ver também *Ovo e repolho*.

PEIXE DEFUMADO E RAIZ-FORTE: A popularidade da raiz-forte como acompanhamento para a carne indica que sua afinidade com outros sabores, sobretudo com os peixes gordurosos, foi negligenciada, pelo menos na Inglaterra. Isso não se aplica à Europa Oriental, aos países nórdicos e na culinária judaica. Misture um pouco de raiz-forte em um patê de cavalinha defumada e espalhe uma camada espessa em uma torrada de pão preto com grãos.

PEIXE DEFUMADO E REPOLHO: O peixe defumado está para o *choucroute de la mer* como o presunto defumado está para o *choucroute garnie*: é o sabor penetrante. Afora o conhecido repolho picado e batatas, o *choucroute de la mer* costuma incluir uma variedade de mariscos, peixe branco e um pouco de peixe defumado.

PEIXE DEFUMADO E SALSA: A salsa tem gosto de pedras, chuva e vegetação farta. Qual parceiro poderia ser mais indicado para um peixe defumado escocês salgado? É a essência da paisagem em um galhinho verde intenso. Pique-a bem e salpique sobre uma montanha irregular de ovos mexidos com salmão defumado, hadoque defumado inteiro (*arbroath*) ou arenque.

BACON

Um dos temperos mais apreciados do mundo. Muitos acreditam que o bacon é capaz de realçar qualquer sabor. O bacon defumado é mais intenso, salgado e picante que o não defumado. O bacon da barriga é mais gordo, e a gordura é mais saborosa e adocicada que a versão magra, retirada do lombo. Por esse motivo, uma fatia fina de bacon gordo acrescentado a uma sopa ou cozido garante um resultado muito mais saboroso do que um cubo de caldo. O bacon salgado acentua a doçura dos demais ingredientes e ameniza seu amargor. O aroma e o sabor do bacon cozido são um desafio para os vegetarianos, mas bacon *kosher*/vegetariano sintético é vendido em pedacinhos crocantes, sal de bacon ou maionese com sabor de bacon. Este capítulo também trata do presunto cozido e do presunto cozido defumado. Para saber mais sobre sabores defumados, consulte a introdução em *Peixe defumado*.

BACON E ABACAXI: Que tal uma pizza havaiana? Melhor que surfar em Nápoles. Ou quase.

BACON E ANIS: Eu prevejo uma disseminação internacional do *lop yuk*. Mais conhecido como bacon chinês, ele é curado com shoyu, açúcar, vinho de arroz e anis-estrelado. Ele é usado em um bolo salgado servido no Ano-Novo chinês, que leva ainda nabo, cogumelos secos e camarão. Ele também pode ser fatiado e cozido com brócolis, vinho de arroz, shoyu e alho em um prato que lembra a típica combinação italiana de brócolis e linguiça de porco temperada com erva-doce. O sabor acentuado de anis o elege como parceiro natural dos frutos do mar.

BACON E CEBOLA: Presunto e alho-poró são uma variação mais sofisticada de bacon e cebola, e uma torta ou suflê de banha de porco é um rival à altura para a tradicional torta inglesa de carne e rins. A combinação é popular principalmente na Pensilvânia e suas redondezas. Por lá, na primavera, são colocadas placas em prédios públicos e postos de bombeiro, dizendo: "Pratos de presunto e alho-poró." O alho-poró selvagem tem um sabor pungente, entre a cebola e o alho. Ver também *Cebola e aipo*.

BACON E CRAVO: Antes da popularização da geladeira, bacon e presunto tinham sabor bem mais intenso. Conservar a carne implicava defumá-la intensivamente, o que lhe rendia uma pungência penetrante que o paladar moderno estranharia. Contudo, as graduações de defumação continuam responsáveis pela personalidade marcante dos bacons e presuntos. O eugenol, que confere aos cravos seu sabor característico, é um dos compostos transmitidos aos alimentos pelo processo de defumação. Eu estava curiosa para comprovar a diferença entre um prato (no caso, a receita de feijão de Hugh Fearnley-

Whittingstall) preparado com bacon defumado e com bacon não defumado e cravos. Coloquei 500g de feijão de molho na véspera e então cozinhei metade com 200g de bacon defumado picado, 2 chalotas cortadas em quartos, 1 colher (sopa) de melaço e 1 colher (chá) cheia de mostarda. Aos 250g de feijão restantes, acrescentei os mesmos ingredientes, mas desta vez usando 200g de bacon sem defumar e 2 cravos. Na versão com cravo e bacon sem defumar, os outros ingredientes conservaram bem sua individualidade e o sabor do cravo seguiu o rastro dos demais, como as naves-bebês seguindo a nave-mãe em *Contatos imediatos do terceiro grau*. Na versão com bacon defumado, o sabor defumado se disseminou por tudo e penetrou inclusive na casca do feijão. Mais forte e carnuda, sem dúvida a melhor das duas.

Bacon e ervilha: Quando eu era criança, meus pais tinham um casal de conhecidos que seguia sem exceções um cardápio fixo para cada dia da semana – costeleta de cordeiro nas quartas-feiras; espaguete à bolonhesa às quintas-feiras; peixe e batata chips às sextas – sempre a mesma coisa, semana a semana, ano após ano. “Mas até nos aniversários, mamãe?”, eu indagava. “Sim, mesmo nos aniversários.” Na Suécia, toda quinta-feira, seja no almoço ou no jantar, nas escolas, nas repartições oficiais, nos refeitórios das empresas, na residência real ou nas prisões, é servida uma sopa espessa de ervilha e presunto, seguida de uma sobremesa de panquecas de creme azedo e geleia de *lingonberry*. Normalmente a sopa é servida no jantar, para manter os arados nos campos durante o jejum da sexta-feira. Até hoje ela é servida com uma dose aquecida de *punsch*, um licor adocicado acentuado pelo *arrack*, uma bebida indonésia parecida com rum.

Bacon e frango: Um legítimo *club sandwich* deve ter apenas uma, e não duas, nem três, nem sete camadas. James Beard é taxativo ao esclarecer que duas fatias de pão tostado são o limite. Recheie-as com bacon grelhado frio, fatias de peito de frango ou de peru, rodelas de tomate, alface americana e maionese. E nada de regular a maionese. Sirva com batata chips e uma taça de champanhe – aliás, alega-se que o *club sandwich* e a batata chips foram inventados no Saratoga Club House, no norte do estado de Nova York.

Bacon e maçã: A torta *fidget* ou *fitchett* é uma antiga receita inglesa, feita com camadas de maçã fatiada, bacon, cebola e por vezes batata, que recebem água, sal e pimenta, e ainda são cobertas com uma massa podre. Assim como a carne suína, a maçã e o bacon juntos ficam deliciosos e dispensam requinte, ainda que algumas versões mais elaboradas peçam ainda sidra e noz-moscada. E no restaurante Bubby’s, em Tribeca, Nova York, eles recheiem uma torta com massa grossa, com *roquefort* picado misturado com maçã cozida, bacon, mel e tomilho.

Bacon e marisco: Ficam deliciosos num prato chamado *clams casino*, mariscos assados em meia concha com uma cobertura de farinha de rosca e bacon. Refogue uma mistura de cebola, pimentões vermelhos, alho e bacon picadinhos no azeite, coloque colheradas sobre os mariscos abertos, salpique com farinha de rosca e leve ao forno para assar. Se os mariscos forem muito pequenos, pique bem as fatias de bacon, para conseguir distinguir entre as duas proteínas salgadas. Observe bem as quantidades, para que o bacon apenas realce sem ofuscar o sabor dos mariscos. Tome o mesmo cuidado ao preparar uma sopa

de mexilhões e bacon, um sanduíche de lagosta ou envolver suas vieiras numa tira de bacon.

BACON E OVO: A combinação inglesa mais representativa comum entre um café completo irlandês, o espaguete à *carbonara* italiano, a quiche *lorraine* francesa e a clássica *salade frisée aux lardons et oeuf poché* – pedacinhos de bacon emaranhados em meio à chicória crespa, cobertos com um delicado ovo *poché*. Outros clássicos incluem o tradicional ovo com bacon do café da manhã norte-americano e os conhecidos *ovos benedict*, um prato que não me despertava interesse até eu provar a versão feita pelo chef Denis Leary, num restaurante chamado The Canteen, em São Francisco. Pãezinhos fofinhos, presunto macio, dois ovos *poché* imaculados e delicados e um molho *hollandaise* tão leve que foi como se o chef e um de seus ajudantes tivessem se inclinado para sussurrar "manteiga" e "limão-siciliano", quando coloquei a primeira garfada na boca.

BACON E PASTINACA: Combinar a pastinaca com o bacon salgado ajuda a realçar seu sabor doce, picante e assertivo. Cozinhe uma sopa com os dois ou prepare um purê de bacon e pastinaca para servir com fígado ou vieiras. Usada com *pancetta* em lugar do bacon, a pastinaca fica bem numa massa ou risoto. Assim como o bacon, a *pancetta* é curada, mas em geral não é defumada (exceto quando é *affumicata*). Cozida, ela apresenta um sabor remanescente das notas frutadas e florais do presunto cru, que em alguns casos pode ser seu substituto, como, por exemplo, para ser enrolado em aspargos ou frutos do mar. Compre-o cortado em fatias muito finas e sirva-o ao natural, *crudo*, na tábua de frios.

BACON E QUEIJO AZUL: The Rogue Creamery, no Oregon, defuma seu queijo azul Oregon Blue sobre cascas de avelã por 16 horas. O produto final tem notas de caramelo e avelã, e sua defumação suave faz lembrar a combinação clássica de bacon e queijo azul. Prepare uma salada com essa dupla de sabores vigorosos misturando-os a verduras amargas frescas recém-saídas da geladeira, como endívias, chicória ou *radicchio*. Fresca e salgada, é uma receita perfeita para os dias quentes de verão. Ver também *Bacon e maçã*, e *Queijo de casca lavada e bacon*.

BACON E QUEIJO DURO: A fabricação de queijo e a criação de suínos funcionam em simbiose perfeita. O presunto de porcos alimentados com subprodutos da produção de laticínios tem um sabor especialmente completo. Os porcos da região italiana de Parma, por exemplo, são alimentados com soro de leite residual da produção de queijo *parmigiano reggiano*. O resultado é tão harmonioso que pode ser apreciado em um simples sanduíche. Na verdade, a oferta de um bom sanduíche de queijo e presunto é um indicador confiável da qualidade da comida de um país. Por exemplo, na Espanha, nada como um pãozinho de casca grossa recheado com bastante queijo *manchego* salgado e *jamón* ibérico carnudo e picante; na França, uma baguete com presunto cozido e queijo *emmental* com uma garrafinha de cerveja Kronenbourg gelada; e no saguão de embarque dos aeroportos italianos, o típico *paninho*, com presunto cru rústico e queijo *pecorino*, pelo qual quase vale a pena perder um voo.

BACON E TOMILHO: O bacon e o tomilho formam um tempero bem saboroso. Experimente usar os dois com as delicadas lentilhas Puy, carne de perdiz ou couve-de-bruxelas. O

tomilho pungente é utilizado como flavorizante em antissépticos bucais, pastas de dente e antitussígenos e possui propriedades antissépticas. O bacon defumado também teria um cantinho na caixa de primeiros socorros, pois o processo de defumação confere um caráter medicinal e iodado. Na teoria, não parece muito apetitoso, mas na prática pode ficar delicioso. Afinal, os uísques *single malt*, como o Laphroaig e o Lagavulin, com frequência são descritos como apresentando notas iodadas, de algas, de alcatrão e curativos adesivos.

PRESUNTO CRU

Embora o termo em italiano *prosciutto* possa se aplicar ao presunto cozido, neste livro, ele é usado de modo genérico para designar presuntos curados crus, sobretudo da Itália e da Espanha. O serrano espanhol é considerado uma iguaria tão especial, que dizem que a única coisa que merece dividir o prato com ele é mais serrano espanhol. O costume de servir frutas com presunto curado à seco é mais indicado para os delicados presuntos de Parma ou San Daniele, tão doces e suavemente salgados como um beijo da Vênus de Botticelli. O presunto serrano é mais como um beijo apaixonado do Baco de Ticiano, após o retorno da floresta. A diferença se resume em parte às variações no processo de produção. Durante o envelhecimento, o desenvolvimento de mofo no presunto serrano é estimulado, conferindo um sabor de floresta e cogumelos, enquanto no presunto de Parma, o crescimento de mofo é controlado. O presunto de Parma é esfregado com gordura para ajudá-lo a manter a umidade; já o serrano passa por um processo de evaporação, que confere um sabor mais concentrado. Por fim, Harold McGee observa que os nitritos usados na produção do presunto espanhol não aparecem no de Parma e no San Daniele, favorecendo o desenvolvimento de ésteres mais frutados do que os encontrados no serrano.

PRESUNTO CRU E ABACAXI: Se a definição de intelectual é um indivíduo que não pensa no Cavaleiro Solitário ao escutar a “Overture” de William Tell, a definição de *foodie* é o indivíduo que não pensa *Havaí!* ao ver esta combinação. Um *foodie* pode lhe informar com afetação que o *Consorzio del Prosciutto di Parma* recomenda abacaxi como sabor complementar para o presunto de Parma. E é verdade que a nota de caramelo no abacaxi se harmoniza muito bem com os sabores caramelados amendoados criados durante o processo de cura do presunto cru – sabores que costumam ser encontrados somente em carnes cozidas. Ainda assim, nenhum *foodie* merecedor de sua *fleur de sel* sonharia com espetinhos de abacaxi e tiras trançadas de presunto. Mas eu sim.

PRESUNTO CRU E AIPO: Eu adoro o trem expresso que vai do sul da França ao Calais, nos meses de verão. É só deixar o carro numa estação tranquila – estranhamente frequentada apenas por carros – e ser transportado de volta até Avignon ou à cidade de onde você partiu, para aproveitar as poucas horas que antecedem a partida do trem de passageiros, livre de malas, chaves de carro, caixas de vinho, potes de confit de pato e gomos de *saucissons* polvilhados com farinha. Tão despreocupada que eu invariavelmente sempre

acabo correndo com os sapatos nas mãos para pegar o trem das 23h. Mas nunca me atrapalho a ponto de deixar de comprar pão, presunto Bayonne, uma garrafa de Châteauneuf-du-Pape e um tubo de *remoulade*[10] de aipo-rábano cremosa, crocante e amostardada. O bar do trem sempre é tomado pelo clima de última noite de férias, e o lanche compartilhado sempre é agradável antes de seguir para o vagão dormitório às 3h, para sonhar que se está dormindo em um trem. Ver também *Cenoura e aipo*.

PRESUNTO CRU E ALCACHOFRA: Certa vez, cheguei tarde da noite a um hotel de aparência modesta em Ancona e, ao entrar no quarto, encontrei um prato com presunto cru, uma cesta de pão, uma jarra de vinho e algumas alcachofras marinadas caseiras, verdinhas como uma nota de dólar, mas ainda mais valiosas para uma viajante faminta e cansada do voo. As fatias translúcidas de presunto pareciam seda salgada em contraste com as alcachofras carnudas, sulfurosas e deliciosamente amargas.

PRESUNTO CRU E ASPARGO: Enrole uma fatia de presunto cru salgado e macio ao redor do aspargo ainda quente e a gordura começará a amolecer e liberar todo seu sabor, contrastando divinamente com o adocicado sulfuroso do aspargo. O único problema é que pode viciar. Você começa a enrolar um pedacinho de presunto ao redor dos talos de aspargos, passa a enrolar nos filés de tamboril, e a paixão é instantânea, em parte pelo prazer único de ver as fatias finas de presunto rapidamente se moldando e abraçando os alimentos. Eu tenho visões com o prédio Reichstag, em Berlim, envolto em presunto alemão Westphalia, defumado com zimbro, ou a Ponte Neuf, em Paris, em *jambon* cru de Bayonne. Ver também *Presunto cru e peixe branco*.

PRESUNTO CRU E AZEITONA: Não é fácil encontrar as pequenas azeitonas Arbequina, mas elas são parceiras ideais para o presunto cru. O que as azeitonas Arbequina têm de feias, elas têm de gostosas, amanteigadas e com gosto de noz, com notas de fundo deliciosas de tomate e melão.

PRESUNTO CRU E BERINJELA: A chef norte-americana Judy Rodgers gosta de servir um patê de berinjela suave e levemente defumado guarnecido com butarga ralada (ovas secas de tainha ou atum) ou com fitas de presunto defumado. “Ambos apresentam um indomável gosto salgado e pungente, perfeito com o purê rústico e polpudo.”

PRESUNTO CRU E CASTANHA: Os porcos que dão origem ao presunto de Parma são frequentemente alimentados com castanhas, por isso a combinação de final de outono é uma agradável opção, quando as demais frutas que costumam fazer par com o presunto estão fora de estação. Corte fora a pontinha das castanhas e asse-as a 200°C por 8-10 minutos. Sirva em uma tigela aquecida para serem descascadas na hora.

PRESUNTO CRU E ERVILHA: Pellegrino Artusi (1820-1911) descreveu com entusiasmo os pratos à base de ervilhas servidos nos restaurantes de Roma, os melhores que ele tinha comido. Seu diferencial foi atribuído ao fato de os chefs usarem presunto defumado. Ele sugere cozinhar os dois juntos e servir como guarnição, ou ainda preparar um risoto ou sopa de presunto com ervilha. Afora salgá-la demais, essa combinação é sempre confiável. A maior dificuldade é encontrar um presunto de qualidade por um bom preço. No meu

bairro eu encontro sobras de peças de presunto serrano. Elas são firmes e elásticas e ficam ótimas em sopas – isso quando consigo chegar com elas em casa. É uma tentação comer pedacinho por pedacinho, direto da embalagem, como se fossem balas de caramelo escuras e salgadas.

PRESUNTO CRU E FIGO: No livro *Italian Food*, Elizabeth David elogia o brilhantismo da pessoa que pensou em servir presunto cru com melão, ou ainda melhor, com figos frescos. Para mim, o sabor delicado, floral e frutado do figo é menos pronunciado que o do melão, e suas sementes acrescentam uma agradável textura contrastante contra o presunto lisinho. Na falta de uma dessas duas frutas, Elisabeth sugere que se experimente o hábito tradicional de colocar fatias finas de manteiga entre as dobras de presunto. Para ela, isso supera até mesmo os figos.

PRESUNTO CRU E MELÃO: Harold McGee escreveu que durante o processo de maturação, as gorduras insaturadas do presunto são quebradas, dando origem a compostos voláteis, dos quais alguns apresentam aroma característico do melão. O melão e o presunto cru formam logicamente uma parceria harmoniosa de sabores, além de simples de preparar. O melão-cantalupo é a escolha mais comum, mas a variedade Gália, mais suave, é tão boa ou ainda melhor. Seja qual for o tipo escolhido, não ofusque o presunto com pedaços graúdos de melão e prefira melões maduros, já que sua agradável textura amanteigada é metade do sucesso da combinação. Mas ele não deve estar tão maduro, ou seu aroma grudará como laquê no fundo da garganta. Cuide para que nem o melão nem o presunto estejam gelados demais – e tampouco quentes demais. E não arrume no prato com muita antecedência. O sal do presunto cru estimula o suco do melão a se soltar, e a carne pode ficar encharcadiça. Como eu disse, muito simples.

PRESUNTO CRU E PEIXE BRANCO: Um dos fatores que contribuiu para rapidamente colocar o tamboril na lista das espécies ameaçadas foi a mania de envolver sua cauda em presunto cru. Sem dúvida é delicioso; o presunto confere gordura, sabor e sal à carne branca, magra e suave do peixe, mas há espécies mais abundantes que podem ser preparadas do mesmo modo, ainda que não possam ser cortadas em medalhões redondos como o tamboril. Aliás, é possível chegar a um sabor parecido sem utilizar presunto. Tire as escamas e limpe um filé de robalo ou pargo com pele e em seguida deslize as costas de uma faca, como se fosse um rodinho, para retirar a umidade. Salgue e deixe descansar em temperatura ambiente por 15 minutos; retire a umidade outra vez e seque bem. Coloque o filé no óleo quente com a pele voltada para baixo, frite por alguns minutos; depois vire e frite rapidamente para finalizar ou termine o cozimento no forno. Frita de maneira adequada, a pele crocante é salgada, saborosa e sua textura é tão agradável quanto a do bacon, além de contrastar deliciosamente com a carne macia e cremosa do peixe. O mesmo se aplica a peixes gordurosos, como salmão e truta.

PRESUNTO CRU E PÊSSEGO: Se tiver sorte bastante para conseguir nectarinas brancas maduras, experimente comê-las com presunto de Parma. A proprietária do Zuni Café, Judy Rodgers, escreveu que as frutas têm um toque levemente amargo, uma nota floral e uma duração de sabor que realça as qualidades do presunto, ofuscadas por frutas mais doces.

Presunto cru e tomate: Abra um *panino* e regue as duas metades com um fio de azeite frutado. Recheie com fatias finas de presunto cru, mozarela e tomates temperados, feche e grelhe o sanduíche. Coma enquanto discute com seu namorado na garupa da scooter dele, ao mesmo tempo em que grita ao celular. Caso lhe falte energia para tudo isso, esfregue uma fatia de pão com alho e tomate e coloque uma fatia de presunto serrano por cima – ver *Tomate e alho*.

Presunto cru e zimbro: Durante a fabricação, o presunto cru toscano é esfregado com uma mistura de sal, alecrim, zimbro, pimenta e alho, o que o torna ainda mais saboroso. O presunto feito assim recebe o título de *salato*, diferente das variedades *dolce* mais conhecidas, das cidades de Parma e San Daniele. O *speck*, da região ítalo-alemã de Alto Adige, com idioma e cultura próprias, é um tipo de presunto banhado em salmoura, zimbro, açúcar e alho, que depois é seco e defumado na madeira por algumas semanas antes de ser maturado.

Azeitona

A azeitona preta é a azeitona verde madura e, portanto, é mais doce. As azeitonas verdes tendem a ser azedas. Ambas são naturalmente amargas e por isso dependem da cura para se tornarem palatáveis. A cura adequada é um processo lento. A fruta é embalada no sal ou seca ao sol, antes de ficar de molho em salmoura por meses. Já o processo industrial, para fazer a conserva de azeitona numa solução de hidróxido de sódio, leva menos de um dia. Tanto o processo tradicional quanto o industrial retiram os glicosídeos amargos da azeitona, mas, no último, ela perde também boa parte de seu sabor. Procure um comerciante que ofereça uma grande variedade de azeitonas, cada qual com características de textura e sabor particulares. Gaeta, uma azeitona italiana curada à seco, pequena e enrugada, tem um leve sabor de frutas secas e ameixa; Nyons, também curada à seco e envelhecida na salmoura, tem sabor agradável e sutil de couro e castanhas; a Picholine, azeda, crocante e resistente ao dente, faz frente a carnes gordas como o pepino em conserva; Lucques, do sul da França, é uma azeitona verde de sabor sutil amanteigado, com toques de amêndoa e abacate. O azeite engloba uma diversidade parecida de sabores, desde o suave e doce ao mais escuro e picante, pegando na garganta. Via de regra, as prensagens da fruta jovem rendem azeites mais verdes e picantes; e das azeitonas mais maduras, sabores mais amenos. Cozinhe com um azeite mais em conta e deixe os mais caros para regar as saladas ou legumes ainda quentes. O azeite possui notas de sabor de flor, melão, maçã, manteiga, pimenta, alcachofras, ervas, folhas de tomate, verduras, banana verde, abacate e grama, e, portanto, será uma boa ponte para nossa próxima seção, *Verdes e gramíneos*.

Azeitona e alcaparra: A primeira vez que experimentei um tapenade, fiquei indecisa se deveria engoli-lo ou passar no rosto e declarar guerra à anfitriã. A partir daquele momento, eu o arquivei na memória como uma pasta escura e úmida encharcada na caixa de graxa de um trator em desuso. Mais de duas décadas sem nenhum tapenade depois, eu

me hospedei em um *chambre d'hôte* em Rouen, e Madame la Patronne nos recebeu com uma jarra de moscatel gelado e uma travessa de torradas com tapenade. Um manjar dos deuses! O segredo é não pulverizar os ingredientes, para que não se tornem amargos e pegajosos, e sim pulsá-los cuidadosamente e parar quando a mistura ainda esteja um pouco granulosa. Experimente usar 1 colher (sopa) de alcaparras escorridas para 100g de azeitonas com caroço (ou 85g sem caroço), uma pitada de tomilho seco e 1 colher (sopa) de azeite ou mais, conforme a textura desejada. Junte uma anchova ou duas e/ou alho cru, a gosto.

AZEITONA E ALECRIM: Uma combinação ousada que faz lembrar a Itália. A focaccia salpicada de azeitonas e alecrim é o cartão-postal comestível de Maremma, a planície irrigada que se estende do sul da Toscana ao norte do Lázio. Uma mordida numa azeitona libera o gosto pronunciado e salgado da brisa do mar que sopra do oeste, e o alecrim confere um toque de maquis, um arbusto tão massivo em determinadas áreas que os vinicultores locais alegam sentir seu gosto no vinho.

AZEITONA E ALHO: Tenha pena da azeitona verde que tem um dente de alho inteiro enfiado em seu interior. Parece um tanto desconfortável. As melhores são recheadas à mão, certamente pelo tipo de mulher com disposição bastante para calçar sapatos de número menor quando seu próprio número não está disponível. Mas vale a pena? Não é possível sentir direito o gosto do alho; ele só confere uma textura ligeiramente estranha, como um osso quimicamente amolecido. Melhor marinar as azeitonas no alho e óleo.

AZEITONA E AMÊNDOA: Cheddar envelhecido e cebolas marinadas no vinagre balsâmico? Cogumelos silvestres com alho e salsa? Mozarela de búfala e manjericão? Será que os fabricantes de salgadinhos perderam o juízo? Para mim é sempre motivo de perplexidade o fato de os salgadinhos terem se tornado o ponto central dos excessos retóricos do capitalismo global contemporâneo. Algo a ser discutido degustando azeitonas verdes e amêndoas. E caso faça questão dos descritivos floreados e vistosos, você pode chamá-los de Azeitonas Valencianas Manzanilla cultivadas em árvore e Amêndoas Marcona tostadas na panela e salgadas à mão.

AZEITONA E ANIS: Uma combinação natural. Segundo os comerciantes de azeitonas Belazu, as azeitonas pretas enrugadas possuem um sabor acentuado de alcaçuz. Ari Weinzweig, escritor culinário e dono de *delicatessen*, observa que as azeitonas verdes Picholine apresentam um subtom de anis. A revista *Cook's Illustrated* descobriu que o licor anisete sambuca é uma opção harmoniosa para marinar azeitonas. Vá um passo além e prepare um martíni de anis, usando licor Pernod em vez de vermute, e coloque uma azeitona.

AZEITONA E BATATA: Cozinhe as duas com tomates num refogado de alho, cebola e azeite e sirva como guarnição para peixe ou misture algumas azeitonas picadas com uma salada de batata temperada com vinagrete. A escritora culinária Mary Contini usa batatas e erva-doce salteadas no azeite com alho e azeitonas pretas picadas para rechear galetos. Segundo Heston Blumenthal, o azeite é o óleo ideal para assar batatas, pois confere mais sabor e atinge uma temperatura mais alta que a elegante gordura de ganso, por exemplo. E por temperatura alta entenda batatas mais crocantes.

Azeitona e carne bovina: Um punhado generoso de azeitonas pretas sem caroço, salgadas e brilhantes feito botas de pirata pode conferir uma dimensão salgada extra a um *beef daube*, um ensopado de carne provençal. Na Camarga, esse prato é chamado *gardiane* e leva pequeninas azeitonas pretas Nyon, com sabor de couro e castanhas. Siga a receita clássica de *beef bourguignon*, mas use um vinho mais picante (um Syrah seria ideal) e acrescente as azeitonas 10 minutos antes de servir com arroz, massa ou batata.

Azeitona e chocolate branco: Os *chocolatiers* da marca Vosges preparam uma barra de chocolate branco com azeitonas Kalamata secas. Não chega a espantar, considerando outras combinações de chocolate com salgado, como o Latte Sal da Domori, um chocolate ao leite com sal granulado. Ver também *Caviar e chocolate branco*.

Azeitona e coentro em grão: As azeitonas frequentemente são cortadas ou abertas antes de serem colocadas no líquido, assim a marinada pode penetrar na polpa. É uma prática comum na Grécia e no Chipre marinar as azeitonas verdes com semente de coentro triturada e limão-siciliano. Lave 250g de azeitonas verdes para retirar a salmoura e retire o caroço. Em uma jarra ou tigela de vidro ou cerâmica, misture-as com ½ limão-siciliano cortado em 8 segmentos e sem caroço e 1 colher (chá) cheia de sementes de coentro trituradas. Cubra com azeite, esprema a outra metade do limão, junte um pouco de pimenta-do-reino e misture. Cubra e deixe descansar na geladeira por no mínimo 12 horas. Essa marinada típica cipriota também pode levar alho e/ou orégano seco.

Azeitona e marisco: Só de pensar na combinação de doce e salgado dos mariscos e o salgado amargor das azeitonas já dá água na boca. Sobretudo na descrição de Elizabeth David: "No restaurante Nénette, eles servem uma porção de pequenos camarões cozidos na hora com a quantidade certa de sal e um aroma arrebatador de mar, amontoados em uma grande tigela amarela; outra tigelinha com azeitonas verdes, um pão salgado delicioso e um monolito de manteiga em uma tábua de madeira. Tudo é espalhado pela mesa, para que cada um descasque seu camarão e deguste as azeitonas, apreciando a primeira taça de vinho."

Azeitona e queijo de cabra: Um queijo feta salgado e ardido encontra seu parceiro ideal em uma salada grega com azeitonas Kalamata, carnudas e cor de violeta intenso. As Kalamata, da cidade com mesmo nome da região do Peloponeso, são curadas no vinagre de vinho tinto e salmoura e têm uma força de caráter semelhante ao queijo, mas um sabor suculento e vinoso que faz frente a ele. Pique o feta e um pouco de pepino e tomate sem casca e sem sementes em pedaços de 2cm. Corte cebola roxa em rodelas e separe em anéis. Deixe as azeitonas inteiras. Tempere com azeite grego, vinagre de vinho tinto e um pouco de orégano seco. Assim como o bacon, mesmo um feta mediano é gordo e salgado, e pode ser tentador comprar um produto barato. Mas, assim como o bacon, ele se conserva bem e vale a pena estocar quando encontrar um bom produto. Prefira sempre um feta de qualidade, isto é, envelhecido no barril e feito de leite de ovelha, ou uma mistura de leite de ovelha e de cabra. O feta feito de leite de vaca é alvejado para disfarçar o caroteno que deixa a manteiga amarela e não apresenta a ardência natural do queijo feito do leite de animais mais rústicos e peludos. O feta envelhecido em barril desenvolve um sabor mais penetrante e picante comparado à versão moderna envelhecida no

alumínio e pode ser conservado na salmoura por até doze meses. Vale lembrar que nem todos os bons queijos feta são oriundos da Grécia. Marcas búlgaras e romenas merecem atenção.

AZEITONA E TOMATE: Você chega tarde do trabalho e pede uma pizza. Ela chega. Está horrível. Uma mozarela vagabunda, morna e borrachuda. Jogue no lixo, junto com o folheto da pizzaria que você guardava na caixa de correspondência. Segue uma alternativa rápida, doce e deliciosa para evitar o inconveniente de lutar com aquela caixa rígida enorme na lixeira na manhã seguinte. Pode chamar de *puttanesca* preguiçosa. Para uma porção, cozinhe 100g de massa. Pique um dente de alho e refogue em uma frigideira pequena com 1-2 colheres (sopa) de azeite, 3 tomates secos fatiados, 6 azeitonas pretas sem caroço picadas, 2 filés de anchova, 1 colher (chá) de alcaparras e um pouco de pimenta-calabresa. Quando a massa estiver cozida, escorra e misture ao molho. Se você usar cabelinho de anjo, em 5 minutos estará aconchegado no sofá saboreando um jantar delicioso.

10 Molho geralmente feito com maionese, mostarda, picles e anchova. (N. da E.)

VERDES E GRAMÍNEOS

Açafrão

Anis

Pepino

Dill

Salsa

Coentro

Abacate

Ervilha

Pimentão

Pimenta

Açafrão

Impossível imitar o açafrão. A cúrcuma, o cártamo e o urucum são usados em seu lugar, mas se aproximam apenas pela tonalidade amarelada e um leve amargor. O açafrão engloba os sabores do ar marítimo, o adocicado da grama seca e um toque de metal oxidado. Ele é o equivalente do jardim exótico de Derek Jarman numa praia fria cheia de seixos na costa inglesa, provocantemente estranho e belo. Esta especiaria rara, e por isso mesmo onerosa, costuma fazer par com ingredientes adocicados; sobretudo aqueles esmaecidos o bastante para a visão e o paladar – arroz, pão, peixe, batata, couve-flor e feijão-branco – que permitam evidenciar sua cor e sabor complexo. Ele ainda vai bem com outros gostos amargos, como de amêndoas ou raspas de frutas cítricas, e é particularmente harmonioso com florais agridoces, como a rosa.

Açafrão e amêndoa: A doçura da amêndoa, reforçada com açúcar, ofusca o amargor por vezes agressivo do açafrão, tal qual fabricantes de cigarro amenizam o sabor forte do tabaco com açúcar, chocolate e mel. (Tabaco doce, aliás, é o aroma dominante que percebo ao abrir uma caixa de estigmas de açafrão). Eu apelidei a receita a seguir de meu Bolo de Iniciação ao Açafrão. Aqueça o forno a 180°C. Coloque 4 ou 5 estigmas de açafrão em um refratário e coloque no forno por 1-2 minutos. Retire e despedace os estigmas em 1 colher (sopa) de leite morno adoçado com uma pitada de açúcar. Deixe em infusão enquanto prepara a massa do bolo. Bata 125g de manteiga com 150g de açúcar de confeiteiro até obter um creme. A esta altura seu leite com açafrão deve estar da cor do nascer do sol no deserto. Junte-o à manteiga batida com o açúcar e bata bem. Misture 3 ovos e 75g de amêndoa moída gradualmente – 1 ovo e 25g de amêndoas por vez. Incorpore 3 colheres (sopa) de farinha de trigo comum. Coloque a massa em uma forma de 18cm untada de aro removível e asse no formo a 180°C por 45 minutos. Deixe esfriar, corte em 8 fatias e coma uma por dia na semana; assim sobrará uma para induzir um amigo ao culto do qual a esta altura você terá se tornado adepto.

Açafrão e anis: A escritora culinária Anne Willan desaconselha a mistura do açafrão com ervas e temperos muito acentuados. Ele fica melhor sozinho, mas ela admite que a erva-doce é uma boa parceira em sopas de peixe e guisados. Para ter uma ideia do quanto ele é bom, basta colocar um único estigma de açafrão na boca. Depois que o sabor medicinal se vai, é possível detectar claras notas de alcaçuz. Você notará também, ao olhar-se no espelho, que seus dentes ficaram amarelados como os de um vilão dos contos de Dickens.

Açafrão e batata: O líquido dourado liberado pelo açafrão deixa as batatas especialmente apetitosas. Talvez um lado primitivo do cérebro ache que elas foram misturadas a uma quantidade generosa de manteiga feita com leite de vacas alimentadas no pasto. Acrescente um pouco de açafrão à tortilha espanhola ou ao nhoque de batata. No Peru existe uma salada de purê de batatas chamada *causa*, cujas variações dependem do

recheio colocado entre suas camadas: uma mistura picante de azeitonas, alcaparras, alho e ervas ou uma maionese de atum, ovos, abacate e cebola. A *causa* deve ser feita na véspera, para permitir que os sabores se aprimorem e a salada adquira forma, pronta para ser desenformada sobre uma travessa. Algumas versões são feitas com batatas de cores diferentes: azul, branca e amarela, sendo esta última da cor natural da batata ou tonalizada com açafrão.

Açafrão e couve-flor: Na busca pelo sabor reminiscente de trufas brancas, o escritor culinário David Rosengarten acrescentou couve-flor a um risoto milanês, tradicionalmente temperado com açafrão, e chegou a um resultado soberbo.

Açafrão e frango: Um parceiro clássico no *biryani* de frango e em algumas versões de *paella*, o açafrão não só enriquece esses pratos de modo geral, mas confere um contraste amargo ao frango e arroz adocicados. Eu também detecto um claro sabor de amêndoas quando o açafrão e o frango são cozidos juntos, que sugere um trio bastante harmonioso. Ver também *Cordeiro e açafrão*.

Açafrão e marisco: O escritor de gastronomia norte-americano Gary Allen destaca que o açafrão fica excelente com mariscos, por ter um aroma oceânico e iodado que evoca peixes e frutos do mar recém-pescados. Na próxima vez que pedir uma sopa *bouillabaisse* ou um prato de mariscos perfumado com açafrão, inale profundamente o aroma antes de comer. Eu lhe asseguro que isso vai estimular seu apetite tanto quanto um passeio de sapatilha pelo porto.

Açafrão e noz-moscada: Condimentam o *Cornish saffron cake*, tradicional bolo inglês que mais parece pão, consumido normalmente na Sexta-Feira Santa com creme de leite espesso. Antigamente cultivava-se o açafrão em Cornwall, por isso ele esteve tão presente na culinária local, mesmo depois de outras regiões do país terem desistido desta cara especiaria. Hoje em dia, obviamente, é difícil encontrar um bolo feito com legítimo açafrão importado, que dirá o açafrão local. A maioria dos padeiros usa apenas um corante amarelo para conseguir um bolo com bronzeado artificial. O que é uma pena, pois o sabor adstringente de fundo do açafrão possibilita um belo contraste à doçura das frutas secas. Nos velhos tempos, os padeiros deixavam os estigmas de açafrão na massa, o que para Elizabeth David sugere que eles compreendiam a superioridade do sabor do estigma inteiro em relação ao açafrão em pó e que os estigmas são a prova visível de sua qualidade.

Anis

Este capítulo inclui sementes de erva-doce, alcaçuz, estragão, anis-estrelado e bebidas à base de anis, como o *pastis* (anisete). As sementes de erva-doce e de funcho compartilham um composto de sabor primário, o anetol. Eles podem ser substituídos entre si, mas a diferença entre eles é mais visível quando você os experimenta direto do pote. As sementes de erva-doce são doces o bastante para agradar quem gosta de alcaçuz; já as

sementes de funcho são menos doces e mais verdes, e um tanto rústicas. Um substituto melhor para as sementes de erva-doce é o anis-estrelado, no qual o anetol também é predominante, e é o mais próximo em termos de sabor. O estragol é outro composto quimicamente semelhante, primordialmente responsável pelo sabor de anis do estragão e do cerefólio (e, aliás, é encontrado também no manjericão). O anis é um aromatizante popular de bebidas alcoólicas: *pastis*, absinto, *ouzo*, *raki*, *arrack*, sambuca e Galliano compartilham o adocicado do alcaçuz. É um sabor facilmente combinável, igualmente bem-sucedido em pratos doces ou salgados, e ganhou fama com peixes e frutos do mar e frutas ácidas.

ANIS E ABACAXI: O chef australiano Philip Searle é famoso por sua sobremesa quadriculada, com sorvetes de abacaxi, baunilha e anis-estrelado. O chef inglês Aiden Byrne destaca que o abacaxi e a erva-doce ficam deliciosos combinados em pratos salgados, como foie gras assado com erva-doce e abacaxi caramelizado, e em pratos doces, como o iogurte com abacaxi tostado e espuma de erva-doce. E para um coquetel refrescante, acrescente um pouco de licor Pernod ao suco de abacaxi.

ANIS E AMÊNDOA: O anis consegue fazer pela amêndoa o que os comentários afiados fazem para uma comédia sem graça. Eles aparecem juntos no *biscotti*, aquele biscoitinho italiano que está entre uma guloseima doce e o trabalho pesado. Os cookies crocantes a seguir, que não fariam feio nas padarias da Sicília, proporcionam os prazeres desta combinação sem fazer doer o maxilar. Bata 75g de manteiga em temperatura ambiente com 60g de açúcar de confeiteiro até obter um creme. Junte 1 gema, 90g de farinha de trigo, 60g de amêndoas moídas, 1 colher (chá) de sementes de erva-doce e ½ colher (chá) de extrato de amêndoa. Misture bem, modele a massa em bolas do tamanho de nozes e asse a 160°C por 25 minutos. Depois de esfriar, polvilhe com açúcar de confeiteiro. Fica ótimo com café e melhor ainda com chá de hortelã.

ANIS E BAUNILHA: Galliano, licor doce e amarelo que vem numa garrafa em formato de bastão de beisebol, é aromatizado com anis, ervas e muita baunilha. Na Espanha, o licor basco Patxaran é preparado com abrunho (fruto europeu semelhante à ameixa) macerado em uma bebida alcoólica de anis – os ingleses usariam gim – com a adição de aromáticos como baunilha ou grão de café, dependendo da sua marca preferida. Ver também *Anis e laranja*.

ANIS E CARNE BOVINA: O molho *béarnaise* é basicamente o molho *hollandaise* acrescido de estragão, chalotas e às vezes cerefólio. É mais comum servido com um bife, mas seu sabor de grama, com um aroma sutil de anis, é compatível com a maioria dos pratos de carne grelhada, peixes e ovos. Ver também *Canela e anis*, e *Tomate e anis*.

ANIS E CHOCOLATE: As sementes de erva-doce eram uma das especiarias usadas pelos espanhóis no século XVIII para temperar o chocolate. Atualmente, essa é uma combinação incomum, mas a loja La Maison du Chocolat oferece o Garrigue, uma ganache de chocolate amargo preparada com infusão de erva-doce, batizada em homenagem aos arbustos perfumados que machucam os tornozelos dos pedestres no sul da França.

ANIS E COCO: Tal qual o shoyu, o molho espesso indonésio *kecap manis* é um condimento à base de soja fermentada, que leva ainda açúcar de coco, erva-doce e anis-estrelado. Isso confere uma nota doce de especiarias, além das típicas notas salgadas *umami* que ele divide com o shoyu. Se você aprecia o sabor de anis presente nas folhas de manjericão-tailandês em um curry verde, você pode ter descoberto seu novo ketchup favorito.

ANIS E FRANGO: O motivo pelo qual o frango atravessa a estrada. Assado com estragão, é um clássico da culinária francesa. Servido frio, o par fica bem em saladas – ver também *Anis e uva*. Caso não consiga estragão fresco, a alternativa mais aceitável é usar o liofilizado nos pratos em que há cozimento. Ele pode transformar um peito de frango sem graça em uma refeição refinada em apenas 15 minutos. Corte 4 peitos de frango sem pele e sem ossos em cubos e frite em uma mistura de manteiga e óleo de amendoim. Tampe e mantenha no fogo brando até cozinhar por completo. Tire o frango da panela e mantenha-o aquecido. Refogue duas chalotas picadas na mesma panela e deglace com 200ml de vermute seco. Ferva até reduzir um pouco, depois junte o frango cozido, 1 colher (sopa) de estragão fresco (ou 2 colheres de sopa de estragão liofilizado) e 300ml de creme de leite fresco. Aqueça bem e ajuste o tempero. Sirva com arroz. Caso tenha mais tempo, esfregue 2 colheres (sopa) de manteiga em um frango inteiro pronto para assar, salpique com estragão picado por fora e na cavidade, tempere com sal e pimenta e asse como de costume. Os chineses colocam alguns anises-estrelados no interior do frango para realçar seu sabor antes de assá-lo.

ANIS E HORTELÃ: Enquanto os britânicos casam o alcaçuz com coco ou com um *fondant* de frutas bem adocicado na forma de confeitos de alcaçuz, os holandeses e escandinavos o combinam com hortelã ou cloreto de amônio, conhecido também como sal amoníaco, para obter uma bala incrivelmente preta, conhecida como *zoute drop* na Holanda e *lakrisal* na Suécia. Ver também *Anis e coco*.

ANIS E LARANJA: Chefs e comensais dividem o entusiasmo pelo funcho fatiado finamente e laranja. Dê um crédito ao pobre e negligenciado Harvey Wallbanger, tão ultrapassado em sua mistura de Galliano, com sabor de anis, vodca e suco de laranja, quanto uma *pinã colada*. Prepare uma jarra em uma festa de verão, dê o nome de Galliciano e encante seus convidados com esse drinque adorável. O anis realça o suco intenso e cítrico da laranja.

ANIS E LIMÃO-SICILIANO: Segundo Harold McGee, o trans-anetol, o principal composto de sabor do anis, anis-estrelado e da erva-doce, é treze vezes mais doce, comparado por peso, que o açúcar de mesa. Não admira que as sementes de erva-doce sejam usadas com limão amargo em alguns biscoitos. E, ainda que pareça estranho, *pastis* e limão-siciliano formam um par bem-sucedido num sorbet.

ANIS E MAÇÃ: Nos últimos anos o anis-estrelado tem feito jus ao nome, ofuscando o velho e simples anis, apesar de conterem óleos com sabor praticamente idêntico. O composto mais determinante de seu sabor é o anetol, que muitas vezes também é usado para realçar o gosto de anis em doces de alcaçuz. O anis-estrelado é obtido da fruta do *Illicium verum*, uma árvore nativa da China. Por lá a especiaria é muito usada em receitas de carne de porco e pato. O seu adocicado outonal lembra a canela e casa bem com frutas,

sobretudo a maçã. Ele funciona bem no strudel, no suco de maçã aquecido com especiarias e num molho picante de maçã para acompanhar a carne de porco.

Anis e morango: O anis fica perfeito com morango, seja em um molho, geleia ou mesmo triturado com açúcar sobre a fruta fresca. Em uma variação de *Cherries Jubilee,* cozinhe os morangos no licor sambuca e sirva sobre o sorvete de creme. Se gosta de servir morangos com creme, mas a qualidade dos ingredientes deixa a desejar, o *chocolatier* Jean-Pierre Wybauw dá algumas dicas úteis: a) um pouco de anis misturado ao chantili confere um sabor de fazenda e b) coloque os morangos puros de molho na água com um pouco de vinagre de framboesas.

Anis e ostra: Uma bebida à base de anis dá o toque especial às Ostras à Rockefeller (ver também *Ostra e salsa*). Mas no geral as ostras adquirem um toque de anis do estragão. Experimente-as cruas, regadas com uma vinagrete com estragão ou assadas com uma bolota de manteiga com estragão.

Anis e ovo: O estragão faz companhia ao cerefólio, à salsa e à cebolinha no clássico tempero francês *fines herbes*. Fresco, potente e herbáceo, ele transforma uma simples omelete num prato principal. Ver também *Anis e carne bovina*.

Anis e peixe branco: O anis pode tanto arrasar como redimir um peixe. Às vezes os pescadores colocam um vidro de óleo de anis junto aos apetrechos de pesca para aromatizar as iscas, pois a truta é especialmente atraída pelo seu cheiro. E assim como os suínos adoram maçãs, o anis é um ótimo parceiro para os peixes. Vale conferir a receita clássica de peixe com erva-doce, em *Peixe gorduroso e anis*, que também vai bem com peixes de carne branca, como robalo. Se não tiver um bulbo de erva-doce fresco, cozinhe o peixe num caldo chinês perfumado com anis-estrelado. Em uma panela grande, coloque 2 litros de água, 250ml de vinho Shaoxing (um vinho de arroz fermentado), 200ml de shoyu, 100g de açúcar mascavo, 6 anises-estrelados, 2 paus de canela, um pedaço de 6cm de gengibre fresco em fatias grossas e 5 dentes de alho. Depois de ferver, cozinhe em fogo baixo por 1 hora. Coe o caldo e use em seguida ou congele. Indicado para cozinhar peixes de carne branca, pode ainda ser reduzido até formar um molho aveludado.

Anis e queijo de cabra: O anis-estrelado está na moda, mas a coqueluche do momento é o pólen de funcho. O chef nova-iorquino Mario Batali o usa com queijo de cabra e raspas de laranja para rechear um tortelloni. Muito já foi escrito sobre o sabor encantador do pólen de funcho, e o consenso é de que ele se parece com o funcho, mas com um traço doce, quase de mel, que se harmoniza bem com o queijo de cabra. Mas outras fontes menos exclusivas de sabor de anis também funcionam. A chef australiana Donna Hay combina queijo de cabra com lâminas de funcho fresco, sementes de romã, folhas de ervilha e pimentão amarelo em uma salada temperada com suco de romã, vinagre balsâmico e pimenta-do-reino.

Anis e ruibarbo: Siga a dica de Mark Miller, um dos grandes mestres da culinária californiana, e adicione sementes de erva-doce à cobertura de uma torta crocante de ruibarbo. Asse e triture as sementes e depois misture com açúcar. Use 2-3 colheres (chá)

para uma cobertura feita com 175g de farinha de trigo, 100g de açúcar e 100g de manteiga. Ela pode ser usada também numa torta de maçã ou ameixa.

ANIS E UVA: As sementes de funcho podem ser usadas no lugar do alecrim para temperar a *schiacciata*, um pão salpicado com uvas mencionado em *Uva e alecrim*. Em algumas receitas, a água para a massa é substituída por sambuca, uma bebida feita de anis. Numa versão mais refinada, Delia Smith tempera uma salada de frango, uvas verdes, cebolinha e hortaliças com uma mistura de maionese, creme de leite e estragão fresco picado.

PEPINO

Para o editor de gastronomia do *Los Angeles Times*, Russ Parsons, as variedades de pepino importam mais para o produtor do que o cozinheiro, pois todas têm o mesmo sabor e aroma frescos característicos que reconhecemos como pepino. Até mesmo o pepino-limão, que é redondo e amarelo, do tamanho de um limão, recebeu o nome da fruta pela semelhança visual e não de sabor. As pequenas diferenças entre as variedades se limitam ao grau de amargor e crocância. A textura e o extremo frescor do pepino sem dúvida nos evocam saladas e guarnições, mas quando combinado a ingredientes acres, o amargor é amenizado. Queijo de cabra, iogurte e dill tornam o pepino um verdadeiro astro, assim como o vinagre. Os pepinos em conserva – *gherkins*, *cornichons* com galhos de dill – são guarnições indispensáveis para patês, embutidos e sanduíches reforçados. A borragem (ou borago), também incluída neste capítulo, é uma erva com sabor de pepino que pode ser usada em saladas, licores ou como guarnição para coquetéis.

PEPINO E ANIS: Um estudo de 1998 conduzido pela fundação de pesquisa da Smell and Taste Treatment and Research Foundation de Chicago concluiu que dentre uma variedade de fragrâncias, para as mulheres a mais estimulante é uma combinação de pepino com bala de alcaçuz. Os pretendentes mais espertos podem dispensar as velas perfumadas e servir peixe com uma salada de pepino e erva-doce. Para saber quais as fragrâncias que mais agradam aos homens, ver *Abóbora-menina e alecrim*.

PEPINO E CENOURA: Este pode ser um ótimo par num picles rápido para acompanhar frango grelhado e arroz ou um sanduíche espetacular. Corte 1 cenoura grande e ¼ de um pepino em palitos grossos, coloque-os em uma peneira, salpique com 1 colher (chá) de sal e deixe por 5-10 minutos. Em seguida, lave, esprema delicadamente e misture com 4 colheres (sopa) de vinho de arroz e 1-2 colheres (sopa) de açúcar. Mantenha na geladeira até a hora de servir. Escorra antes de usar. Você deve experimentar isso em um *bành mì*,[11] a especialidade da casa de sanduíches vietnamitas Nicky, de Nova York, e uma mistura engenhosa de ingredientes locais e coloniais franceses. Prepare em casa: espalhe maionese e uma boa quantidade de patê de carne de porco em uma baguete (junto com fatias de carne de porco cozida, se quiser) e aqueça no forno. Quando estiver bem quente, recheie o sanduíche com os picles e uma camada espessa de coentro fresco. Algumas pessoas pincelam o interior do pão com uma mistura de óleo, shoyu e molho de peixe antes de rechear. Os picles devem ser fartos, pois além de dar ao sanduíche uma textura

crocante, eles equilibram a opulência da carne com sua vivacidade agridoce. Ver também *Canela e porco* .

Pepino e dill: Quando eu me mudei para os Estados Unidos, me surpreendi ao ver os sanduíches guarnecidos com um pepino grande em conserva, brilhante e vistoso como um zepelim em miniatura. Tinha gosto de dill e, como eu estava em Mineápolis, imaginei que devia ser uma idiossincrasia escandinava, como dizer "oh, yah" e apreciar a pesca no gelo. Não demorou e eu passei a ficar decepcionada revirando a minha salada de repolho quando não via o pepino em conserva. A combinação duplamente refrescante de dill e pepino era como levar o apetite à uma lavanderia. Quando terminar a segunda metade do sanduíche parecia impossível, como se o pão se avolumasse ao redor do palitinho, bastava dar uma mordida desatenta no picles e você estava pronto para mais. Picles e as porções gigantescas norte-americanas não são companheiros por acaso. Nem o dill e o pepino. As sementes de dill, célebres por suas propriedades digestivas, são o ingrediente básico de um medicamento antiespasmódico para bebês. Já os pepinos têm fama de indigestos. E assim, além da bela combinação de sabores, sua digestão fica perfeitamente equilibrada, pelo menos até meio quilo de peru, bacon, abacate e queijo Monterey Jack chegarem ao seu estômago, provocando gases capazes de inflar novamente o Hindenburg. Os picles azedos são fermentados na salmoura, sem vinagre; há também os meio azedos, fermentados por menos tempo.

Pepino e hortelã: Mais frio que um casal de assassinos de aluguel. Junte iogurte, igualmente conhecido por suas propriedades refrescantes, e o resultado é uma espécie de ar-condicionado gastronômico encontrado por toda a extensão do "cinturão *tsatsiki*", que se estende entre a Índia e a Grécia. Ele é chamado de *cacik* na Turquia, *raita* no sul da Ásia e *talatouri* no Chipre. Os ingredientes básicos são sempre os mesmos, mas cada culinária dita uma variação sutil: o *cacik*, por exemplo, leva suco de limão; a *raita*, cebola. Às vezes, usa-se hortelã fresca ou seca. Os ingleses usam hortelã e pepino para imprimir nos drinques um frescor de flores de verão, sobretudo com o licor de frutas Pimm's e na limonada, mas a combinação funciona tão bem que vale a pena acrescentar a outros coquetéis de frutas nos dias quentes.

Pepino e marisco: O salgado sutil dos frutos do mar superfrescos ofusca a mineralidade estimulante do pepino. Capriche no contraste com estes sanduíches de camarão e gergelim com inspiração chinesa, que são servidos quentes e crocantes com uma refrescante guarnição de pepino. Descasque um pedaço de pepino de 10cm, corte ao meio no comprimento e fatie em semicírculos finos. Misture com 2 colheres (chá) de vinagre de vinho de arroz e algumas pitadas de sal e de açúcar. Leve à geladeira enquanto prepara os sanduíches. Frite 2 fatias de bacon defumado na frigideira seca, deixe esfriar e depois pique bem no processador de alimentos. Acrescente 200g de camarão cozido e descascado, 1 colher (chá) de óleo de gergelim, 1 colher (chá) de shoyu e 1 colher (sopa) de semente de gergelim. Pulse algumas vezes até adquirir a textura de carne de caranguejo branca. Pincele 8 fatias de pão de forma sem casca com óleo vegetal e prepare 4 sanduíches, colocando o recheio de camarão picado no lado do pão *não untado* com

óleo. Salpique um pouco mais de gergelim por cima de cada sanduíche e leve ao grill até dourar. Sirva quente com um pouco de pepino frio.

Pepino e peixe branco: Em defesa do doutor Johnson, que afirmou que o pepino deveria ser "bem fatiado e temperado com vinagre e pimenta e depois descartado, por não servir para nada", sua opinião refletia apenas a opinião médica do momento. Ainda assim, ele deveria ter experimentado pepino com peixe. Em conserva e em saladas, o pepino traz um toque crocante e fresco que equilibra pratos fritos, picantes e gordurosos como, por exemplo, *goujons*, patê de salmão defumado, espetinhos e bolinhos de peixe. O pepino em conserva picado e misturado a alcaparras confere um toque acre ao molho tártaro. Para muitos, o cozimento intensifica o sabor do pepino enquanto retém parte de sua textura firme e macia. Uma boa sugestão é cortar o pepino em palitos e salteá-los junto com um peixe branco de carne firme.

Pepino e porco: A iguaria francesa *rilletes* é um alívio para os amantes de patê que não suportam mais alimentos gordurosos. A carne de ganso, pato ou porco é cozida lentamente na gordura, desfiada e resfriada com uma sobra de gordura suficiente para ligar a carne numa consistência pastosa, malhada de branco e marrom. Normalmente usa-se para passar em torradas quentes, onde ela derrete, penetrando em suas cavidades. Sirva com um pote de picles de pepino, pois o vinagre faz frente à gordura e disfarça a sensação de que suas artérias estão se fechando aos poucos.

Pepino e queijo de cabra: Na rue Armand Carrel, no 19º distrito de Paris, há uma brasserie humilde chamada Napoleon III. É o típico local encontrado por toda França, um estabelecimento médio, nem rústico nem de alta gastronomia, que em outras partes, como na Inglaterra, deixaria a desejar. Pois foi lá que me serviram uma salada de pepino com queijo de cabra como entrada. Nada mais do que um arranjo de fatias translúcidas de pepino, cobertas com 4 fatias de queijo e guarnecidas de salsa, mas o perfume floral e a natureza alcalina do pepino equilibravam com perfeição a acidez lática do queijo.

Pepino e rosa: Possuem o mesmo traço herbáceo de verão. Essa afinidade natural é amplificada no gim Hendrick's, produzido artesanalmente em lotes pequenos pela William Grant e Sons, em Ayrshire, na Escócia. Estranhamente para um produto escocês, a adição de rosa da Bulgária e purê de pepino foi inspirada em parte pelo singular conceito inglês de comer sanduíches de pepino em um jardim de rosas. Eles não são destilados diretamente na bebida, como os demais botânicos, mas sim acrescentados durante o processo final de mistura para preservar seu sabor, como se faz com ervas delicadas adicionadas a um curry ou ensopado. O pepino confere ao Hendrick's seu frescor característico, e a rosa, um toque adocicado.

Dill

O nome dill deriva da palavra norueguesa *dilla*, que significa acalmar. Diz-se que suas sementes têm um efeito relaxante muscular. Contudo, elas não têm nada de relaxante

para o paladar. As sementes de dill têm um sabor consideravelmente mais pronunciado e penetrante que a erva, isto é, o dill fresco. Estas entradas se referem à erva fresca; os demais casos estão especificados. Em minha opinião, os ramos de dill têm um sabor enérgico. Inicialmente doce, um sabor azedo e puro prevalece a seguir, favorecendo peixes opulentos, carnes e pratos cremosos. Ele também se harmoniza com outros ingredientes ácidos como limão-siciliano e vinagre. Ou seja, não é um sabor para ser degustado numa tarde de domingo assistindo a um filme. O dill é complexo, exigente e teimoso. Pense na Velma do Scooby-Doo (o manjericão é a Daphne).

Dill e abacate: Ambos gramíneos, mas de forma diversa. O sabor do dill é de uma gramínea vistosa verde-azulada, podada assiduamente, beirando a obsessão. O abacate é o do verde opulento cujo caráter primaveril o empurra colina abaixo numa caminhada pelo campo. Misture a polpa amanteigada de um abacate Hass, uma variedade pequena, com casca grossa e rugosa roxo escuro, com dill picado e um pouco de vinagrete e use generosamente em um sanduíche de lagostim, atum ou frango.

Dill e batata: Na Polônia, uma salada de batata sem dill é como um líder sindical sem um bigode farto. Na Índia, as batatas são picadas e fritas com alho, cúrcuma e pimenta, acrescidas de uma quantidade generosa de dill. O dill (chamado *sowa* ou *shepu*) é nativo da Índia, mas tem um sabor mais delicado que a variedade europeia.

Dill e carne bovina: É a essência do Big Mac. É de se estranhar a popularidade dos Big Macs, sobretudo entre os adolescentes ingleses, que tradicionalmente não são grandes apreciadores do dill nem do pepino em conserva com dill. (É claro que, a julgar pelo chão nos arredores do Mc Donald's no meu bairro, muitos deles jogam o pepino fora, mas mesmo assim, o misterioso molho laranja tem bastante gosto de dill). Meu marido chama esta receita de torta Big Mac. Ofereça aos seus amigos e confira se eles fazem a conexão. A opção pela carne-seca pode soar estranha, mas experimentei com carne moída fresca, e o resultado não foi tão bom. Forre uma forma de torta de 21cm com massa podre. Fatie 2 tomates sem sementes e arrume as rodelas no fundo da forma. Amasse 1 lata de carne-seca com 4 colheres (sopa) de dill em conserva, 1 colher (sopa) de dill seco e 1 colher (sopa) de mostarda americana. Espalhe a mistura sobre os tomates, cubra com um disco de massa de torta, pincele com leite ou ovo batido e salpique com sementes de gergelim. Asse a 190°C por 35-40 minutos. Sirva quente ou frio.

Dill e coco: Par frequente na Índia e principalmente nos curries de vegetal e peixes laosianos. No Laos, o dill é tratado mais como um vegetal, e o galho é jogado inteiro, com talo e tudo, na panela com o peixe e demais vegetais. O dill e o coco também se apresentam casualmente, de modo inesperado, como notas de sabor em alguns vinhos tintos americanos envelhecidos em barris de carvalho. O sabor de coco se origina em lactonas da madeira, e o dill é uma das notas herbáceas naturalmente presentes no carvalho. Vale a pena tentar detectá-lo num Ridge Lytton Springs, ciente de que se apenas conseguir sentir o gosto do vinho, ainda assim trata-se de uma excelente garrafa de Zinfandel californiano. Para saber mais sobre os sabores de carvalho no vinho, ver *Baunilha e cravo*.

DILL E CORDEIRO: O finlandês *tilliliha* (carne com dill) consiste de um ensopado simples de carne bovina ou cordeiro preparado no fogo baixo, ao qual se acrescentam vinagre, açúcar, creme de leite e dill ao final do cozimento. Na Grécia, as vísceras do cordeiro recém-abatido são combinadas ao dill em uma sopa chamada *mageiritsa*, consumida na Páscoa para indicar o final do período de jejum. No Irã, o prato chamado *baghali polo* é preparado com camadas de arroz e bastante dill intercaladas com favas descascadas e cordeiro cozido (carne picada ou paleta), temperado com cúrcuma ou açafrão, ou os dois.

DILL E ERVILHA: Usados para fazer companhia às cenouras e batatas em cubos na salada russa, que se tornou tão rara no verão quanto sandálias com meia, sendo encontrada apenas em restaurantes de hotéis e bares de tapas antiquados. Entretanto, a capacidade revigorante do dill é motivo suficiente para reavivar esse prato. Descasque 500g de batata pequena, corte em cubos e cozinhe apenas até ficarem macias. Faça o mesmo com 250g de cenoura. Cozinhe 100g de ervilha congelada. Deixe tudo esfriar e misture com uma maionese temperada com dill. Se desejar um sabor mais penetrante, acrescente picles temperado com dill, escorrido e picado. Sirva com frios e alface fresca.

DILL E HORTELÃ: A menta e as sementes de dill contêm formas diferentes do mesmo composto de sabor natural, a carvona. Em ambos os casos a molécula da carvona tem o mesmo formato, mas com imagens invertidas uma da outra. Desta maneira, os receptores de sabor do nosso nariz e boca os percebem de modo diferente. Há centenas deles, cada qual se desenvolve para receber moléculas diferentes segundo seu formato, lembrando uma versão muito mais complexa de um quebra-cabeças infantil. A menta contém o formato esquerdo da molécula (l-carvona), e o dill, o direito (d-carvona). Aromaticamente os dois são bastante distintos e não podem ser considerados como substitutos um do outro. A não ser, obviamente, que você se interesse por preparar a receita toda de trás para frente.

DILL E MARISCO: No verão sueco, durante o *kräftskiva*, um grande banquete ao ar livre conhecido por festa do lagostim, o dill acompanha o homenageado. Os lagostins são aferventados na água (e às vezes na cerveja) aromatizada com dill colhido fresco logo após a floração, que dizem ter sabor mais pronunciado. Os lagostins são comidos diretamente na casca, guarnecidos apenas de pão, cerveja, *aquavit* e um queijo duro intenso cheio de furos pequenos chamado Västerbotten.

DILL E PORCO: Repolho, alho-poró e cebolinha são frequentemente misturados à carne de porco para rechear os *dumplings* chineses, como forma de equilibrar a opulência da carne. O dill também, ainda que menos frequente, exceto em pratos oriundos do nordeste da China. Lá, juntamente com a beterraba e a salsa, o dill era cultivado pela população local para o grande número de imigrantes russos que havia ido trabalhar na construção da ferrovia ocidental chinesa. Se conseguir a massa pronta, em minutos você poderá fazer os *dumplings* chineses. As lojas de produtos orientais costumam vendê-la gelada, e ela se conserva no freezer muito bem. Para preparar 15 unidades, misture 250g de carne de porco moída, 1 colher (sopa) de dill picado, 1 dente de alho amassado, 1 colher (sopa) de shoyu, 1 colher (sopa) de vinho Shaoxing, 1 fio de óleo de gergelim e um pouco de sal. Coloque 1 colher (sopa) do recheio em cada folha de massa, pincele as bordas com água,

dobre sobre o recheio e pressione bem as bordas para selar. Cozinhe na água fervente (ou um caldo saboroso) por 5-8 minutos. Sirva com shoyu.

SALSA

Harold McGee descreve as notas frescas, verdes e amadeiradas da salsa como "genéricas", que, segundo ele, permitem que a erva complemente bem vários alimentos. Seu melhor é obtido com ingredientes salgados, sobretudo o tender e todos os tipos de peixe. No peixe, ela confere frescor e um amargor que ameniza o doce-salgado da carne. Seu sabor herbáceo genérico também a habilita a ser combinada às demais ervas. A variedade de folha lisa tende a apresentar um sabor mais pronunciado e tem folhas mais macias que a salsa crespa.

SALSA E ALCAPARRA: Uma dupla de vingadores verdes, combatendo o tédio do paladar adormecido pelas frituras. Coloque-os em ação na forma de um molho verde contra fatias fritas de berinjela, peixe empanado e escalopes à milanesa. Excelentes também com alimentos gordurosos de sabor pronunciado como a sardinha: pique as duas, recheie as sardinhas e leve-as para grelhar até chamuscar.

SALSA E ALHO: A salsa é a penitência para o pecado do hálito de alho. Reserve um pouquinho quando cortá-la bem fininha com o alho para preparar uma *persillade,*[12] misturada com farinha de rosca para a carne de cordeiro. Ou misture os dois às batatas *sautées* ao final do cozimento; assim é possível reter parte da mineralidade vibrante da salsa e assumir toda a pungência do alho. Misture suco e raspas de limão à salsa e alho para preparar a *gremolata*, usada como tempero de última hora, principalmente no ossobuco. Substitua o limão por azeite e obterá o molho *chimichurri*, servido na Argentina para acompanhar o churrasco (ver *Carne bovina e salsa*). Dê preferência ao alho *rojo* espanhol, que tem uma ótima reputação de sabor, até mesmo cru.

SALSA E BACON: O tender cortado em fatias grossas é servido tradicionalmente quente com um molho de salsa à base de *roux.*[13] Algumas receitas pedem caldo de presunto e um pouco de creme de leite, mas o leite oferece um contraste mais suave, permitindo que o sabor da salsa sobressaia. Na França existe uma galantina de presunto com bastante salsa chamada *jambon persillé*; a mais famosa é a da Borgonha. O frescor verde da salsa rende um contraste bem definido e refrescante com a carne salgada.

SALSA E BATATA: Não deixemos a velha batata cair no esquecimento: quem não adora aquelas gorduchinhas farinhentas, do tamanho de um punho, descascadas, cortadas em quartos e aferventadas até ficarem macias e amarelo-claros, recobertas de manteiga derretida? No Reino Unido, elas praticamente desapareceram. Em Lisboa, elas estão por toda parte: em guisados e sopas pedaçudas, guarnecendo bistecas de porco ao alho e linguiças robustas. Qualquer tentativa de disfarçar sua rusticidade, que não seja acrescentar um punhado de salsa picada, é impiedosamente refutada. Elas podem ser encontradas no Patio 13, um restaurante familiar pequenino que aparece de repente

como um gato ou um varal com roupas brilhantes, durante uma caminhada pelo labirinto de ruelas de Alfama, o bairro mais antigo da cidade. Alfama é famosa pelo fado, gênero de musica folk que fala muito de saudade. Sente-se em um terraço ensolarado, bebendo um vinho verde acre e borbulhante, e observe as sardinhas sendo viradas numa grelha do tamanho de um órgão de igreja. Uma bandeja de batatas cozidas com listras de salsa oferece o contraste ideal para o peixe carnudo grelhado. Impossível não sentir saudade da simples batata cozida, tão valorizada aqui mas desprezada em outros lugares, onde cedeu espaço para os purês e as popularíssimas fritas.

Salsa e cebolinha: O conhecido cheiro-verde é uma combinação de salsa e cebolinha. Vendido em maços nas feiras e mercados brasileiros, é comum trazer junto um pouco de coentro fresco e algumas pimentas. As ervas normalmente são picadas e acrescentadas a sopas, ensopados ou molhos. No entanto, são tão atraentes que lembram buquês de flores silvestres, dando vontade inclusive de colocar num vaso. Devem ser cozidas por no máximo alguns minutos, assim os ingredientes conservam seu frescor e caráter relvado. O sabor deve ser tão intenso e fresco quanto seu aroma.

SALSA E HORTELÃ: Eu adoro tabule. Há um pequeno restaurante na Cleveland Street, em Londres, chamado Istanbul Meze, que serve um tabule perfeito, com muita salsa. Você vai precisar de cinco partes de salsa para uma parte de hortelã e uma quantidade bem menor de trigo do que as versões vendidas prontas. O ideal é que ele venha como uma surpresa agradável e não como uma força dominante. E quanto à salsa, pique-a até não poder mais. Então, pique mais. Modere no tomate, como fez com o trigo. Tempere com bastante suco de limão, um fio de óleo e um toque de alho amassado. Se o resultado ficar tão suculento como morder uma campina, significa que você acertou o ponto. Aquele treco cheio de trigo e quase nada de ervas que vendem por aí deveria ter o nome invertido: *elubat*.

SALSA E OVO: A escritora culinária norte-americana Fannie Farmer recomenda guarnecer os ovos *poché* com salsa para servir a um convalescente. Eu recomendaria servir a um geólogo. A salsa tem um frescor leve e metálico e sua mineralidade se reflete em seu nome científico, *Petroselinum*, ou seja, *petro* (pedra) *selinum* (aipo). Em minha opinião, a clara de ovo cozida tem um toque mineral da água Perrier enlatada e é preciso cuidado para combiná-la com salsa, principalmente numa omelete de claras – exceto se você aprecia lamber pedra.

SALSA E PEIXE BRANCO: Houve um tempo em que podia se contar com um raminho de salsa em praticamente qualquer prato salgado. Era como mensagens de spam gastronômicas, algo que todos se habituaram a descartar. Contudo, ela é indispensável com peixes de carne branca. O salgado do peixe é equilibrado pelo frescor da erva. Para preparar um molho de salsa para guarnecer um peixe de carne branca firme, como bacalhau ou hadoque, incorpore uma porção generosa de salsa picada ao molho bechamel e tempere com raspas e um pouco de suco de limão-siciliano. Ou, numa versão mais rápida e leve, empane filés de peixe na farinha de trigo temperada, frite no azeite, e então adicione um pouco de vinho branco e caldo de peixe (ou água). Deixe ferver para reduzir um pouco e, quando o peixe estiver cozido, salpique com salsa picada. Ver também *Limão-siciliano e salsa*.

Salsa e peixe gorduroso: Para preparar um molho de salsa frio para acompanhar cavalinha ou arenque frito, incorpore 75g de salsa picada a 300ml de creme de leite fresco batido com 1 colher (chá) de Tabasco, sal e pimenta.

Coentro

Além de se parecer muito com a salsa lisa, a folha do coentro também se caracteriza por notas frescas, verdes e amadeiradas. Mas, em vez do gosto de chuva fria da salsa, o coentro lembra mais as monções, com toques de terra quente e casca de frutas cítricas. Ele apresenta um sabor agridoce e costuma ser usado como guarnição, em parte porque deve ser acrescentado ao final do cozimento, pois seu sabor é alterado com o calor; e em parte por conta de suas habilidades calmantes. A folha do coentro abranda o sal, desodoriza o cheiro de peixe, corta a gordura e confere uma nota refrescante a pratos condimentados e apimentados.

Coentro e abacate: Uma parceria popular nas salsas e no *guacamole*. Eles dividem sabores herbáceos harmoniosos, mas o frescor do coentro ameniza a untuosidade do abacate, sobretudo na versão inusitada desta parceria criada por Ferran Adrià em seu restaurante El Bulli, na qual o abacate é frito e empanado na massa de tempura. Nem todo mundo aprecia o abacate cozido, pois acredita-se que os taninos da polpa amargam com o cozimento. Eu não consegui detectar nada de desagradável no abacate gratinado servido em muitas trattorias ou nas minhas experiências com tempura. Resta saber o que você vai achar do abacate frito, duplamente gorduroso, mesmo com a mediação do coentro.

Coentro e alho: Na Espanha, prepara-se o *sofrito*, um refogado de cebola, alho, tomate e, às vezes, pimentão. Em outras culinárias hispânicas, esse termo se refere a uma mistura parecida que é acrescentada crua aos pratos. Em Porto Rico, mistura-se coentro e culantro, a folha de uma planta da mesma família, *Eryngium foetidum*, com características semelhantes porém mais intensas que o coentro. Visualmente, o culantro tem folhas compridas e dentadas e lembra mais uma hortaliça do que uma erva. Procure-o em lojas de produtos caribenhos ou em sua próxima viagem. Os porto-riquenhos preparam o *sofrito* em grandes quantidades para ser adicionado a sopas, ensopados, pratos de arroz e tudo que possa se beneficiar do seu frescor. Pique 2 cebolas grandes, 1 pimentão verde, meia cabeça de alho descascado e um punhado de coentro (ou metade de coentro e metade de culantro). Pique um pouco de pimenta fresca da variedade e quantidade preferidas – a receita autêntica leva a moderada pimenta *aji dulce*, menos picante e mais defumada e frutada. Junte algumas colheradas de azeite e 1 tomate sem pele picado e bata no processador até ficar bem triturado. Acrescente colheres de água aos poucos, até obter a textura desejada. A mistura se conserva na geladeira por alguns dias, ou no freezer, congelada em forminhas de gelo.

Coentro e amendoim: Substitua o manjericão e os pinolis por coentro e amendoins e você terá um delicioso pesto à moda vietnamita. Pique ligeiramente um punhado de folhas de coentro e meio punhado de amendoins torrados. Reserve um pouco para guarnição e

misture o restante com uma porção de massa de ovos (ainda quente), 1 colher (chá) de óleo de amendoim, uma pitada de molho de peixe e tempere a gosto com pimenta-calabresa e suco de limão. Guarneça e sirva imediatamente.

COENTRO E BATATA: Admiradores e desafetos do coentro costumam citar seu sabor terroso, que para mim garante o sucesso de sua parceria com a batata, reforçando parte deste sabor perdido com a fervura ou o preparo de um purê. *Caldo de papa* é uma sopa de batata consumida em diversos países latinos, principalmente na Colômbia. Preparada com uma quantidade generosa de coentro, mais carne ou caldo de carne, ela é famosa por curar ressaca. Eu não posso atestar isso, mas ela é fácil e fica pronta num instante. Usar caldo de carne ou de vitela caseiro teria sido divino, mas eu preparei com caldo concentrado industrializado e, à medida que a batata começa a desmanchar, a sopa engrossa e pega mais gosto. Refogue 1 cebola graúda no óleo e acrescente 500g de batata farinhenta, descascada e cortada em pedaços. Cubra com 500ml de caldo de carne e cozinhe até as batatas começarem a desmanchar. Incorpore 2 punhados generosos de coentro picado e um pouco de pimenta verde fatiada.

COENTRO E COCO: O coentro pode ter navegado até nosso coração por um mar de leite de coco, mas isso não pode impor limitações à maneira como os dois são usados juntos. O coco suculento e adocicado é um parceiro natural para o coentro fresco e azedinho nesta receita de *flatbread*, um pão achatado. Coloque 225g de farinha de trigo com fermento no processador de alimentos com ½ colher (chá) de fermento em pó, ½ colher (chá) de sal, 1 colher (chá) de açúcar e 25g de manteiga em temperatura ambiente e pulse até obter a textura de farofa grossa. Com o aparelho ligado, despeje 125ml de água ou leite morno pelo bocal e misture até a massa ficar homogênea. Retire do processador e sove a massa por 5 minutos. Cubra com um pano de prato úmido e deixe descansar por 20 minutos. Divida a massa em quatro e abra uma a uma, formando um retângulo de 20x15cm. Espalhe folhas de coentro e coco ralado sobre a metade direita de cada massa ao longo do comprimento, dobre o lado esquerdo da massa por cima e abra com o rolo na espessura mais fina possível. Preaqueça o grill na temperatura alta e forre a forma com papel alumínio untado. Grelhe os *flatbreads* bem próximos da fonte de calor por 90 segundos, vire e grelhe do outro lado por 60 segundos, até começar a dourar. Pincele com manteiga e sirva.

COENTRO E COMINHO: O cominho torrado assume uma nota amarga em sua terrosidade quente. As folhas de coentro dividem essas qualidades; entretanto, o amargor terroso do cominho é cálido, defumado e outonal, enquanto o coentro é fresco e revigorante. Junto com pimenta, estes dois são encontrados em curries, *dahls* e *chutneys* indianos e às vezes em guisados mexicanos de carne e feijão. Adicione cominho torrado e moído e coentro picado ao *guacamole*, sobretudo se os abacates estiverem um pouco sem vida. E experimente acrescentar cominho tostado aos ovos mexidos com coentro picado. É tão simples que sobra tempo para preparar pães para acompanhar – ver *Coentro e coco*, acima.

COENTRO E CORDEIRO: Embora o nome do prato libanês *yaknit zahra* signifique “ensopado de couve-flor”, o cordeiro e a farta quantidade de coentro fresco são os sabores

predominantes. O pão indiano achatado *keema naan* costuma ser recheado com cordeiro e coentro, mas os apreciadores de coentro devem gostar também da versão a seguir feita com cordeiro e espinafre, *saag gosht*. O coentro costuma perder seu sabor com o cozimento, mas a quantidade enorme usada nesta receita, incluindo os talos, garante a permanência de seu sabor, que, misturado ao espinafre, caldo de cordeiro e iogurte, rende um curry intenso e aveludado na boca, nada gorduroso ou enjoativo. Em uma caçarola refratária, refogue 1 cebola grande picada em um pouco de manteiga e óleo até murchar. Junte 1 dente de alho amassado, 1 colher (chá) de sal, um pedaço pequeno de gengibre fresco picadinho, 1 colher (sopa) de coentro moído, ½ colher (chá) de cúrcuma e pimenta fresca picada a gosto. Refogue por alguns minutos e em seguida junte 1kg de carne de cordeiro picada. Quando a carne estiver dourada, acrescente 250g de folhas de espinafre descongelado e um punhado farto de coentro, as folhas picadas grosseiramente e os talos picados miudinho. Adicione 300g de iogurte aos poucos. Tampe e leve ao forno preaquecido a 160°C por 2 horas. Antes de servir, misture as folhas de coentro reservadas para restaurar as notas proeminentes perdidas com o cozimento. Sirva com arroz.

COENTRO E LARANJA: Quando dizem que o coentro confere um toque cítrico à comida, é mais verdade do que se pode imaginar. Harold McGee escreveu que o principal componente do aroma do coentro é um aldeído graxo chamado decenal, que também é responsável pela nota resinada da casca da laranja. Como o decenal é altamente instável, a folha do coentro perde rapidamente seu aroma característico ao ser aquecida. Por isso ela costuma ser mais usada ao natural, como guarnição. Experimente uma salada de gomos de laranja, cebola e rabanete, salpicada com coentro fresco. Algumas pastas de tempero tailandês incluem raiz de coentro, que não contém decenal e confere notas amadeiradas e verdes, parecidas com as da salsa. A folha de coentro costuma ser usada para avivar notas de laranja, tangerina e outros cítricos nos aromatizantes sintéticos. O caráter alaranjado do coentro é sem dúvida mais aparente em sua semente – ver *Laranja e coentro em grão*.

COENTRO E LIMÃO: A primeira vez que pedi sopa vietnamita de *noodles* com carne e coentro, veio junto um gomo de limão que coloquei logo de lado. Ele ficou ali me olhando com desdém, enquanto vertia caldo de carne acre no meu guardanapo de papel. Pensei comigo: limão é doce – considerando, é lógico, que fui criada com xarope de limão concentrado e seu consorte alienígena correspondente, a marmelada –, doce é pouco. E quanto mais eu comia comida vietnamita e tailandesa, mais o limão aparecia em pratos salgados, em geral, junto com coentro. Não demorou e passei escolher os pratos simplesmente porque tinham limão e coentro, o que equivale um pouco a comprar uma música por gostar do *backing vocal*, não que seja um mal hábito. Coentro e limão equivalem aos *wooh wooh* em "Sympathy for the Devil" – absolutamente indispensáveis.

COENTRO E PEIXE BRANCO: O toque cítrico da folha do coentro casa bem com peixe. Assim como o limão-siciliano, ele complementa o sabor delicado enquanto equilibra os excessos do peixe. Na culinária do sudeste asiático, que usa muito molho de peixe, pasta de camarão e peixe seco, o coentro fresco é um elemento de equilíbrio indispensável. Ver também *Limão-siciliano e coentro*.

COENTRO E SALSA: Pobre salsa. O coentro era a erva preferida na América do Sul, na Ásia e no Caribe, enquanto a salsa era a mais usada na Europa e na América do Norte. Lentamente o coentro foi se infiltrando e hoje é a erva mais consumida no mundo. Mas se a salsa não consegue superar o coentro, ao menos pode se juntar a ele. Ela divide o mesmo caráter verde herbáceo do coentro e pode ser usada para diluí-lo sem precisar regular a quantidade das ervas. Seja como for, não é preciso ter pena da salsa. Ela sempre vai ter o presunto.

COENTRO E TOMATE: Parceiros para a famosa *salsa*, um molho condimentado tão popular que a quantidade de salsa preparada vendida na América do Norte superou o ketchup – sem contar a enorme quantidade preparada em casa. O manjericão que abra o olho... O Monte Carlo, um restaurante de 1906, no auge do comércio de madeira, está localizado em um bairro de Minneapolis repleto de armazéns, gelado com o vento que sopra do Mississippi. O lugar não é retrô: você é que está atrasado. Ele tem teto de estanho e um bar de cobre e serve o tipo de martíni que justifica o ponto de vista dos proibicionistas. Depois que o pileque passar, vai lhe bater uma fome de barão da madeira, que pode ser aplacada com a pizza rústica que é a especialidade do Monte Carlo, coberta com tomate, queijo *havarti* (dinamarquês) e pesto de coentro. Toda vez que como uma chego à conclusão de que deveria haver mais pizzas com coentro. E é assim, manjericão, que o mundo irá acabar. Nada com uma explosão, mas sim com uma pizza.

ABACATE

Não surpreende a dificuldade de parar de beliscar o abacate: seu sabor é fresco, natural e com textura de manteiga. Delicado, o abacate vai bem com outros ingredientes de gosto sutil como a mozarela e crustáceos, que adoram a nota discreta de anis em sua polpa. Normalmente encoberto por sabores pronunciados, como o limão e o alho, o sabor do abacate deixa pouco a desejar para sua adorável textura untuosa, e o toque refrescante e rico que confere a sanduíches, saladas e salsas. O óleo de abacate tem um sabor ainda mais delicado que a polpa, sem a presença da nota herbácea, que pode ser encontrada no azeite.

ABACATE E AVELÃ: Segundo a especialista em cozinha mexicana Diana Kennedy, os abacates contêm notas de avelã e anis. A variedade híbrida mexicana-guatemalteca *fuerte*, ou forte, é aclamada pelo gosto de avelã. No México, as folhas de abacate são desidratadas e usadas como condimento em cozidos, sopas e pratos à base de feijão. Seu sabor também lembra o anis e, segundo Rick Bayless, podem ser substituídas por uma mistura de louro e sementes de erva-doce.

ABACATE E BACON: Tão ricos e maravilhosos quanto o casal vinte, Jonathan e Jennifer Hart. Quando esses dois se encontram, não acontece exatamente um assassinato, mas é melhor deixar o telefone do seu cardiologista na discagem rápida. O sabor verde e fresco do abacate equilibra o aspecto salgado e pesado da carne, ainda que seja tão gorduroso

quanto ela. Explore os dois ao máximo em uma salada de espinafre precoce ou em um sanduíche reforçado de pão integral com maionese.

ABACATE E CAFÉ: Uma mistura estranha para o paladar ocidental, mas o abacate é uma fruta e é tratado como tal no Vietnã, na Indonésia e nas Filipinas. Ele é batido com leite e açúcar (ou leite condensado), feito vitamina, e às vezes é aromatizado com calda de chocolate ou café. No México, os abacates são polvilhados com açúcar ou regados com rum para servir de sobremesa.

ABACATE E CHOCOLATE: Os adeptos da dieta crua preparam uma mousse sedosa de chocolate com esta dupla, à base de cacau em pó, e que pode ser incrementada com banana ou tâmaras. O abacate é o responsável pela textura. O objetivo do crudivorismo é basear a alimentação em alimentos não cozidos. Isso pode parecer extremo, mas aderir à dieta crua é moleza perto de tornar-se um *instincto*, ou seja, restringir-se a um ingrediente cru por refeição, selecionado de acordo com o aroma adequado. Pode ser uma fruta, hortaliça, ovo, peixe, texugo ou larva, contanto que não seja cozido, temperado, batido ou moído. O método é direto e simples: a pessoa cheira alimentos variados até encontrar um que desperte seu instinto como sendo o correto (é fácil reconhecer um *instincto* nos bufês de saladas). À certa altura eles aprimoram seu instinto receptor de tal forma que, ao passar, digamos, por um coelho atropelado na estrada, agem com a rapidez do bote de um lagarto para retirá-lo de seu descanso eterno. Em seguida, refestelam-se dele até ficarem empazinados, ou até chegarem à sua parada (aqui estão menos propensos a serem pegos nos bufês de saladas espalhados por aí). A refeição padrão de um instintivo pode consistir de 52 gemas em uma única refeição ou 210 maracujás num dia só.

ABACATE E HORTELÃ: Para preparar um molho para salada, bata no liquidificador um abacate, 4 colheres (sopa) de iogurte, 1 colher (sopa) de azeite um punhado de hortelã fresca e uma pitada de sal.

ABACATE E LIMÃO: Lee Hazlewood e Nancy Sinatra cantando “Some Velvet Morning”; Lee faz o barítono equivalente à nota aveludada do abacate, enquanto Nancy é o limão, encarregada dos agudos que cortam a maciez sempre que ficamos confortáveis demais. Ao mesmo tempo lindos juntos, mas absolutamente distintos. Essa associação me ocorreu naturalmente depois de ouvir essa música repetidas vezes ao percorrer a rodovia 1 da Califórnia em nossa lua de mel. Enquanto outros casais brindam seu futuro comendo peixe grelhado e tomando champanhe em um barco no Oceano Índico, nós paramos em modestas *taquerias* mexicanas para comer burritos do tamanho do antebraço de um lançador de peso. Tiras macias de filé grelhado envoltas em uma tortilha de farinha crocante na medida certa, recheada com arroz, feijão, creme azedo, um *guacamole* de dar água na boca, com bastante limão, e um molho tão picante que nos fez agarrar com força as extremidades da embalagem de plástico até os olhos pararem de lacrimejar. Dizem que deixar o caroço do abacate no *guacamole* evita que ele oxide e escureça. Mas para mim, se o *guacamole* durar tempo o bastante para escurecer, significa que a receita não deu certo.

ABACATE E MANGA: Ficam deliciosos juntos, mas não se pode descuidar do ponto. O abacate não amadurece no pé – suas folhas fornecem um hormônio à fruta que impede a

produção de etileno, a substância que desencadeia o amadurecimento. É por isso que se deve comprá-los verdes e pressionar sua ponta todo dia até estar macia. E, embora as mangas amadureçam no pé, a maioria das que são expostas nos supermercados vem tão dura como seu caroço e deve ser mantida a temperatura ambiente até amolecer e liberar seu aroma picante e complexo. Caso o ponto de maturação do seu abacate não esteja em sincronia com o da manga, conserve o mais maduro na geladeira, para que o frio suspenda o processo de maturação, e desfie um pouco de carne de caranguejo para servir com as frutas como recompensa para a sua paciência. Misture a carne de caranguejo com maionese e coloque em um ramequim, seguido de uma camada de manga picada e outra de abacate amassado ou picado e misturado com suco de limão. Desenforme sobre um prato como um castelo de areia e enfeite com folhas frescas de agrião. Ou então prepare um molho de abacate e manga para acompanhar bolinhos de carne de caranguejo fritos na hora.

ABACATE E MARISCO: Se Deus não quisesse que recheássemos a cavidade do abacate com frutos do mar envoltos num molho Marie Rose, ele não teria criado um caroço tão grande, concordam? Simon Hopkinson e Lindsey Bareham sugerem misturar maionese caseira com molho picante e ketchup comprados prontos. Para cerca de 200g de camarões sem casca, misture 4-5 colheres (sopa) de maionese, gotas de Tabasco, 1 colher (sopa) de ketchup, um pouco de suco de limão e 1 colher (chá) de conhaque.

ABACATE E PEPINO: Eu preparo uma sopa fria com os dois. Bata a polpa de um abacate com um pepino descascado e sem semente e um pouco de suco de limão no liquidificador. Tempere a gosto. O abacate domina, mas as notas frescas e verdes do pepino não ficam muito atrás. É encorpada, sedosa e refrescante. Como um *guacamole* sem acessórios.

ABACATE E PIMENTA: O abacate Gwen é uma variedade derivada do abacate Hass, obtida em 1982, cuja maior qualidade é um toque defumado que, segundo a revista *Saveur*, lembra as pimentas chipotle. Para quem não tem acesso ao abacate Gwen, a solução é preparar uma sopa com qualquer abacate maduro que você encontre e pimenta chipotle (pimenta defumada bastante picante). Para duas porções, bata no liquidificador a polpa de 2 abacates com o suco de 1 limão, 100ml de iogurte ou creme azedo, 150ml de água, 1 colher (chá) de pasta de pimenta chipotle e um pouco de sal. Verifique o gosto e, se preciso, dilua com um pouco de água. Leve à geladeira por alguns instantes antes de servir guarnecido com uma pitadinha de pimenta-de-caiena.

ABACATE E QUEIJO MACIO: O queijo clássico para acompanhar o abacate é a mozarela. Quando o queijo não leva aditivos, os dois compartilham de um toque azedo suave e leitoso que combina com a elasticidade da mozarela e a textura aveludada e polpuda do abacate, criando um prato reconfortante indicado para o verão. Junte rodelas de tomate e crie um padrão tricolor italiano.

ABACATE E TOMATE: Acabou a mozarela? Que seja então bicolor. Ou misture os dois em um sanduíche com maionese com pimenta *jalapeño*. Ver também *Noz e pimenta*, e *Abacate e queijo macio*, acima.

Ervilha

Uma esfera pequenina doce e salgada – além de seu frescor adocicado, a ervilha verde também é uma fonte rica de *umami*. As ervilhas formam uma parceria harmoniosa com frutos do mar salgados, bacon e parmesão e os sabores herbáceos da hortelã e do estragão. A ervilha seca é a prima do interior da ervilha fresca. Ela tem um sabor menos fresco, em parte devido à textura farinhenta da polpa que com o cozimento se avoluma e rompe a membrana. Há ainda a ervilha verde rugosa, que seca naturalmente no pé. As ervilhas e o pimentão verde compartilham compostos de sabor verde dominantes.

Ervilha e alcachofra: Em seu livro de culinária publicado em 1981, Pellegrino Artusi argumenta que, embora sua receita de torta de alcachofra e ervilhas seja incomum, ela agrada a muita gente. Inclusive eu. Afervente 12 fundos de alcachofra e 150g de ervilha, escorra e corte as alcachofras em oito segmentos. A seguir, tempere a gosto e refogue os dois em 50g de manteiga, até cozinhar por completo. Em outra panela, prepare o molho com 1 colher (sopa) de manteiga, 1 colher (sopa) de farinha de trigo e 125ml de caldo de carne e misture aos vegetais. Coloque a mistura em um refratário em camadas intercaladas com queijo parmesão ou *pecorino* ralado e cubra com uma camada de massa podre. Pincele com uma gema batida e asse inicialmente a 220°C por 10 minutos. Reduza a temperatura para 180°C e asse por mais 20 minutos, até a massa corar. Se desejar algo mais leve que uma torta, outra receita clássica italiana é refogar os corações de alcachofra picados com favas, cebola em rodelas e *pancetta* por 15 minutos, acrescentar as ervilhas e cozinhar por mais 10-15 minutos. Para não deixar o refogado secar demais, adicione água ou vinho branco às colheradas, conforme necessário.

Ervilha e alecrim: Acredita-se que a ervilha cultivada para ser comercializada seca e partida, usada em caldos ou sopas, tem um parentesco muito próximo com a variedade mais cultivada, a vibrante ervilha fresca. Enquanto a ervilha fresca é adocicada, com um frescor herbáceo atribuído ao composto que confere o aroma característico ao pimentão verde, as variedades partidas têm características mais parecidas com outro membro da família das leguminosas, a lentilha. Elas têm um sabor mais carnudo e costumam ser cozidas com presunto ou bacon, mas as notas amadeiradas de eucaliptos do alecrim também se harmonizam com elas. A receita a seguir é de sopa, mas também pode ser preparada com uma quantidade menor de água para servir de guarnição para a carne de cordeiro ou de suíno. Refogue uma cebola no azeite e acrescente 250g de ervilhas partidas secas, um ramo de alecrim e 1,5 litro de caldo. Quando levantar fervura, abaixe o fogo e cozinhe por 1-1h30, até a ervilha ficar macia. Ajuste os temperos ao final do cozimento. Caso necessário, acrescente água fervente para não secar. Para reduzir o tempo de cozimento, coloque a ervilha de molho na água por algumas horas. É possível usar a variedade mais amarelada da ervilha seca, mas note que ela é mais suave a adocicada que a verde e seu sabor terroso é mais ameno.

Ervilha e anis: O sabor adocicado de anis do estragão tem um leve amargor que casa bem com a ervilha, que é doce o bastante sozinha. Experimente estes bolinhos de ervilha com um molho cremoso de estragão. Descongele 50g de ervilhas congeladas, seque-as no

papel toalha e coloque no processador de alimentos com 1 ovo, 1 colher (sopa) de azeite, 4 colheres (sopa) de farinha de trigo comum, sal e pimenta. Pulse algumas vezes. Use duas colheres de sobremesa para modelar a massa de ervilha formando 12-15 quenelles. Frite-as no óleo vegetal por alguns minutos, virando duas vezes de cada um dos três lados para corar por igual. Sirva 3 unidades em cada prato com uma colherada de molho preparado com creme de leite fresco temperado e estragão fresco picadinho. Ver também *Ervilha e frango*, e *Ervilha e queijo duro*.

ERVILHA E ASPARGO: O aspargo cru tem gosto de ervilha-torta fresca, mas depois de cozido ele assume um sabor mais pronunciado e amendoado. As ervilhas cozidas, ao contrário, conservam a doçura e também sua forte personalidade salgada. Embora pareça sutil, a combinação de aspargos e ervilha surpreende por ser tão saborosa e funciona bem em risotos e pratos à base de ovos. Dizem que o aspargo ervilha ou ervilha alada (*Lotus tetragonolobus*) recria as deliciosas sutilezas do aspargo comum. Infelizmente, não é verdade.

ERVILHA E CARNE BOVINA: Trecho extraído de *The Horticulturist and Journal of Rural Art and Rural Taste* (1851): "Todo mundo sabe preparar ervilhas, ou ao menos acha que sabe – e todos as aferventam. Fica muito bom, mas essa não é a única maneira de saborear esse vegetal com a máxima perfeição. Um velho lavrador pode não parecer a pessoa mais indicada para entender de cozinha, mas não há lugar mais ligado à cozinha que uma horta, e é preciso ser um lavrador bronco para não saber o que o cozinheiro faz com seu produto. Assim, eu digo que os pratos mais atraentes que um cozinheiro manda à mesa são pedaços de cordeiro ou vitela, ou talvez um par de franguinhos de leite cozidos lentamente no fogo brando, em uma panela pequena ou numa caçarola grossa, por duas a três horas, até quase desmanchar, com ervilhas e os demais complementos – manteiga, pimenta e sal. O suco da carne penetra nas ervilhas, cujo sabor é passado para todo o prato. Portanto, eu duvido que houvesse pratos mais saborosos entre os cozidos de carne do Egito do que um desses cozidos."

ERVILHA E CEBOLA: *Petits pois* é uma variedade pequena de ervilha extremamente adocicada. As *petits pois* em conserva às vezes são apenas ervilhas menores colhidas prematuramente e por isso mesmo não apresentam nem a maciez nem a doçura da ervilha legítima, pela qual tentam se passar. Para preparar as *petits pois* à francesa, procure usar a variedade legítima, fresca ou congelada. Só assim a alface vai de fato cumprir seu papel como contraste amargo da receita. As chalotas mencionadas com frequência nos livros de receita franceses são difíceis de se encontrar em outros países, e a solução é usar o bulbo da cebolinha ou do alho-poró picadinho. Fatie um punhado de cebolinha (ou a porção branca de 3 alhos-poró) e refogue em 30g de manteiga até murchar e então adicione alguns punhados de alface lisa, 100ml de caldo ou água, sal e ½ colher (chá) de açúcar. Quando a alface estiver murcha, acrescente 450g de *petits pois* congeladas e ferva por 10 minutos, mexendo pouco para não danificar as ervilhas. Ajuste o tempero e junte um pouco mais de manteiga antes de servir.

ERVILHA E FRANGO: Gostar de ervilhas e frango é tão interessante quanto gostar do sol quentinho. Mas a combinação não necessariamente deve ser tão sem graça quanto parece.

Poulet à la clamart é um prato que agrada aos paladares aventureiros e conservadores. Clamart é um bairro que fica a 8 km do sudoeste do centro de Paris famoso pela qualidade de suas ervilhas, e batiza praticamente todos os pratos que incluem uma boa quantidade delas. No *poulet à la clamart*, o casamento desgastado da ervilha com o frango recebe um toque de frescor discreto do estragão, com seu perfume de anis. Doure 8 pedaços de frango na manteiga e azeite. Junte 50g de bacon defumado, cortado em palitos, uma dúzia de talos de cebolinha picados, 2 colheres (sopa) de estragão fresco e meia taça de vinho branco e mexa a panela. Tempere, tampe e asse no forno preaquecido a 160°C por 30 minutos. Junte 450g de ervilhas e 2 colheres (chá) de açúcar e volte ao forno para assar por mais 30 minutos. Coloque a caçarola sobre o fogão e passe o frango para uma travessa aquecida. Acrescente 1 alface picada ao molho, mexa bem e cozinhe com a panela tampada por 10 minutos, no fogo brando. Por fim, adicione cerca de 300ml de creme de leite e aqueça levemente. Experimente, ajuste o tempero e sirva guarnecido com salsa.

ERVILHA E PEIXE BRANCO: Nada contra juntar carne e peixe, como no prato *Surf 'n' turf*, mas o peixe casa melhor com ingredientes de sabor forrageiro, não apenas dos que se alimentam deles – e nada tem um toque mais gramíneo que a ervilha fresca. (Outros sabores gramíneos como salsa, erva-doce e estragão também são combinações clássicas.) A doçura natural da ervilha realça o salgado do peixe, seja em um modesto potinho de isopor de purê de ervilha acompanhando o peixe com batata frita ou um halibute servido com vieiras, barriga de porco e purê de ervilhas no estrelado restaurante de Michael Caines, Gidleigh Park. Como a ervilha ama os ingredientes salgados, ela casa excepcionalmente bem com bacalhau salgado.

ERVILHA E PEIXE GORDUROSO: Segundo a tradição da Nova Inglaterra, os produtores plantam suas ervilhas até seu feriado de 19 de abril, na esperança de que estejam disponíveis para o tradicional salmão com ervilhas e batatas servido no Dia da Independência norte-americana, em 4 de julho. A sobremesa é um bolo de morango com chantili.

ERVILHA E PORCO: Tão ajustado como uma calça de montaria, segundo Peer Gynt, o personagem de Ibsen. Considerado digno de ser incluso no dicionário Oxford de inglês, de 1850, o prato mais famoso de porco com ervilhas no Reino Unido (especialmente no País de Gales e no centro da Inglaterra) é o chamado *faggots and peas*. *Faggots* basicamente é uma mistura de vísceras e barriga de porco, cebola, sálvia e noz-moscada, modelada em formato de bolas, envolta em coifa ou passada na farinha de rosca e assada. As opiniões se dividem para definir se o melhor acompanhamento seriam ervilhas frescas ou secas, apesar de a tradição favorecer as secas, já que os porcos iam para o abate muito depois de a colheita da ervilha terminar. As *crépinettes* são o equivalente francês e, embora envoltas em coifa elas se pareçam com o *faggots*, são feitas com uma mistura mais comum de carne de porco gorda e magra para linguiça, temperada com condimentos doces e sálvia, tomilho ou salsa. É comum ainda acrescentar castanhas, trufas ou pistache.

ERVILHA E QUEIJO DURO: Todo 25 de abril, Dia de São Marcos, costumava-se oferecer ao duque de Veneza um prato chamado *risi e bisi*, preparado com os vegetais mais frescos disponíveis no mercado de Rialto. Edward Lear certamente teria apreciado também. É

basicamente uma sopa que se come com um garfo. A versão clássica leva um caldo feito de vagens de ervilha e cebola cozidas com um arroz curto chamado *vialone nano,* finalizado com bastante parmesão ralado. A culinária veneziana está repleta de combinações agridoces, que neste caso é oferecida pelo contraste da ervilha adocicada e o toque penetrante do queijo. É comum ainda adicionar à receita bacon, salsa e, mais raramente, a erva-doce.

Ervilha e raiz-forte: Pode haver abismo cultural maior que o modo como os ingleses e japoneses usam a ervilha fresca? Os ingleses as cozinham até virar uma papa verde e servem em copos de isopor, com os fragmentos das cascas boiando como olhos de jacaré à espreita. Já os japoneses as transformam em bolinhas fritas reluzentes envoltas em capacetes protetores de *wasabi*, embaladas em saquinhos de alumínio que lembram as pretensiosas e caríssimas revistas de design.

Pimentão

O pimentão verde é o pimentão vermelho não amadurecido. A diferença de sabor entre o verde e o vermelho é grande, mas os dois dividem este capítulo visando à concisão. Os amarelos e alaranjados têm mais semelhanças no sabor do que vermelhos e verdes. Como no caso de uma fruta verde, os pimentões verdes são mais amargos e têm um sabor mais fresco e gramíneo que o pimentão vermelho maduro, que é mais doce e frutado. Às vezes, um pode substituir o outro, mas não sempre. Não se deve, por exemplo, rechear uma azeitona amarga com pimentão verde, e o vermelho não confere o mesmo frescor do verde em pratos salteados.

Pimentão e azeitona: Uma azeitona verde recheada com uma lasca de pimentão vermelho é a clássica guarnição do martíni. Anchova e gorgonzola são alternativas saborosas, mas certamente menos atraentes. Segundo especialistas, a natureza carnuda da azeitona com caroço faz dela um par mais adequado para o sabor acentuado de zimbro do gim. Eles podem ter razão, considerando o quanto o zimbro casa bem com caças; mas a azeitona recheada vence ao livrar a pessoa do inconveniente de retirar as sementes feito um papagaio enquanto se está sentado tentando seduzir alguém num bar ou discursar sobre a política internacional norte-americana. Além disso, o olhinho vermelho atravessado pelo palitinho funciona como uma conveniente metáfora visual para o efeito que um martíni bem-preparado surte no cérebro.

Pimentão e bacon: A combinação entre o bacon salgado e o pimentão vermelho untuoso confere aos pratos um toque defumado e chamuscado, sem o trabalho de usar a churrasqueira. Pode lembrar também o chouriço. Um pouquinho já é suficiente: mesmo umas poucas fatias de bacon e um pimentão velho enrugado conseguem encher de sabor uma receita à base de arroz ou grão-de-bico.

Pimentão e carne bovina: Sejamos francos, não se vai a um churrasco para comer bem. Mesmo cozinheiros experientes podem deixar a carne borrachuda ou torrada e produzir

travessas de frango a la salmonela. Pela minha experiência, somente uma refeição ao ar livre chegou perto do cheirinho de fumaça dos churrascos maravilhosos que faziam meu estômago roncar assistindo aos filmes de cowboy. Foi num parque florestal, durante um verão escaldante na década de 1970, e eu tinha oito ou nove anos. Nós estávamos com o casal de melhores amigos dos meus pais, um chef italiano e sua esposa. Depois de encontrarem uma clareira perto de um riacho, Piero se encarregou de acender o fogo, e meu pai, de construir um balanço de corda. Eu fiquei brincando de desenhar estrelas no balanço até ser atraída por um irresistível cheirinho de carne e fui logo me juntar aos adultos que seguravam espetinhos – espetinhos de verdade, feitos de gravetos da floresta – com cubinhos de carne intercalados com pimentão verde sobre o fogo. Nunca mais comi algo parecido. Talvez porque a carne fosse uma alcatra maturada cortada em cubos grandes o bastante para continuarem suculentos e macios no interior e tostadinhos e salgados no lado de fora. Ou talvez porque os pimentões cortados em quartos servissem como recipiente para o suco da carne. E talvez porque a lenha feita de madeira ilegal da floresta deixe a comida mais saborosa que o carvão comum.

PIMENTÃO E OVO: Para os intrigados com o fato de o disco intitulado *Peppers and Eggs* (Pimentões e Ovos), exibido no seriado *Família Soprano*, não conter nenhuma música com esse nome, indico ler um trabalho publicado pela Dra. Maria-Grazia Inventato, diretora de estudos culturais da Universidade de Eau Claire, em Wisconsin, nos Estados Unidos, *Pimentões e ovos: homens de sangue vermelho e culto à mãe na cultura criminal ítalo-americana*. Nas palavras dela: "Para muitos mafiosos, o capsicum, com seu talo ereto, suco cor de sangue e consanguinidade com a intrepidez geniosa da pimenta, é um símbolo poderoso da masculinidade latina, ao mesmo tempo contestada e confirmada pela forte ligação maternal representada pelo ovo. No entanto, vale notar que a receita requer que o pimentão seja *suavizado* e que o símbolo maternal seja *mexido*, um trauma duplo cujo significado fará sentido para os que conhecem a dinâmica mãe e filho, até mesmo nas segundas e terceiras gerações das comunidades imigrantes." Frite alguns pimentões vermelhos (ou verdes) fatiados até ficarem macios e soltarem o suco, misture 4 ovos grandes, tempere a gosto e sirva sobre 4 ciabattas ou pãezinhos frescos. Essa receita costumava ser servida durante a Quaresma, durante a qual não se come carne; mas para mim parece mais um banquete do que um jejum. A *pipérade*, um prato típico basco, é preparada com pimentões, cebola e tomate picados e ovos mexidos. Ver também *Pimenta e ovo*.

PIMENTÃO E PEIXE BRANCO: Devo admitir que demorei a me render ao bacalhau. As pilhas de postas de bacalhau salgado acinzentadas, embaladas em bandejas, sobre as bancadas em mercados da Itália e da Espanha nunca me atraíram, já que fui acostumada ao bacalhau fresco branquinho. Elas me lembravam dos chinelos de couro cor de camelo expostos num bazar marroquino. Mas depois de experimentar os pimentões *piquillos* recheados com ele, posso dizer orgulhosamente que compreendi. O pimentão doce e untuoso oferece um contraste incrível para o pungente peixe salgado. Pouco depois da minha iniciação, fui servida de uma porção de bacalhau frito guarnecido com um *aioli* de pimentão vermelho. Ao fechar os olhos para me concentrar nos sabores, fui transportada não para Veneza ou Sevilha, nem sequer para Marrakech, e sim para Marselha. A

combinação do sabor intenso de peixe com o doce pronunciado do pimentão me lembrou de uma *bouillabaisse* regada com *rouille* vermelho, concentrada em uma deliciosa e intensa bocada.

PIMENTA

A ardência da pimenta torna difícil apreciar suas várias características de sabor. Tal qual acontece com seus parentes próximos, os pimentões, as pimentas verdes ainda não amadureceram e têm sabor de ervilha ou vagem fresca. As pimentas vermelhas são mais adocicadas e mais difíceis de caracterizar. As pimentas secas são ainda mais doces e costumam apresentar os mesmos sabores intensos, frutados, e por vezes defumados e de couro que o tomate seco e as azeitonas. Os apreciadores de pimenta se interessam em conhecer melhor os sabores e as intensidades de ardência dos diversos cultivos, além dos produtos derivados da pimenta, como óleos, molhos, vodcas e pastas.

PIMENTA E ALHO: Constatar que nem toda comida na Itália é boa representa uma decepção tão grande quanto descobrir que Papai Noel não existe. Nos primeiros dias de férias na região dos lagos italianos, eu e minha irmã esgotamos as opções de restaurantes. No quarto dia, nós recorremos ao plano B, comer apenas *aglio*, *olio* e *peperoncino*. Espaguete com alho, azeite e pimenta. Nem sempre isso faz parte do cardápio, mas com certeza esses ingredientes nunca faltam na cozinha, e, como a opção é lucrativa, nunca recusam o pedido. Alho e óleo é o tipo de receita que os italianos preparam tarde da noite para os amigos, algo simples que agrada todo mundo. É incrível o quanto o resultado da soma desses ingredientes é saboroso. Sem dúvida, gostoso o bastante para se repetir por quatro noites seguidas. Enquanto o espaguete cozinha, esquente azeite suficiente numa panela para recobrir todo a massa sem ensopar. Corte um pouco de alho em fatias finas (um dente por porção, grosso modo) e doure no óleo quente. Não deixe queimar. O alho fatiado é uma alternativa média; ajuste ao seu paladar fritando o alho inteiro ou espremido. Retirar o alho ou não é igualmente uma questão de gosto pessoal. Depois é só acrescentar um pouco de pimenta-calabresa e misturar ao espaguete logo após escorrê-lo. Sirva com salsa picada e parmesão ralado.

PIMENTA E AMÊNDOA: O molho romesco, picante e amendoado, é original de Tarragona, a 100 km na costa ao sul de Barcelona. Ele é feito com amêndoas pulverizadas (e/ou avelãs), tomate, alho e uma pimenta vermelha doce seca, que dá nome ao molho, também conhecida como *nora*. As pimentas nora são sempre secas, de um marrom avermelhado e com gosto defumado. Ela é uma das pimentas vermelhas secas que são moídas para preparar o conhecido *pimentón*, ou páprica espanhola. Caso não consiga as noras, procure pela pimenta ancho. O molho romesco é servido tradicionalmente com *calçots* grelhados, uma espécie de alho-poró típico da Catalunha, e frutos do mar. Mas não há motivo para privar as costeletas de cordeiro ou o churrasco de frango de sua companhia, certo?

PIMENTA E AMENDOIM: Será que o amendoim neutraliza de fato a pimenta? A capsaicina, o composto espantosamente sem cheiro ou sabor responsável pela ardência da pimenta, é

solúvel em gordura, mas não em água. Por isso diz-se que ela é barrada pelo amendoim gorduroso. O amendoim também conta com o triptofano, substância que induz o sono e ataca as endorfinas produzidas pelo corpo para combater a dor provocada pelo ardor da pimenta (e que constitui o prazer extravagante de soltar fogo pelos ouvidos e narinas, graças a um apimentadíssimo *vindaloo* de camarão). Ou os dois trabalham em conluio? A pimenta e o amendoim se unem em uma guarnição rebuscada para sopas e pratos à base de macarrão oriental, são moídos em forma de pasta para o *satay* e são os ingredientes principais de um prato mexicano, *mole de cacahuate*, um molho defumado feito com bastante pimenta seca e amendoim.

PIMENTA E ANCHOVA: *Phríck náam pla* é uma mistura simples de pimentas frescas fatiadas e molho de peixe, muito consumida na Tailândia. O conceito é menos estranho do que parece e segue os mesmos princípios do sal e pimenta-do-reino, apenas num nível acima. O sal marinho é raramente usado na Tailândia; é considerado um ingrediente um tanto rústico. A pimenta-do-reino em grãos, embora ainda seja empregada em molhos e pastas tailandeses, perdeu espaço para a pimenta fresca como o maior contribuinte picante quando esta chegou do Novo Mundo, no século XVI.

PIMENTA E ANIS: Sempre que tiver de usar linguiças italianas, mas não tiver nenhuma, experimente acrescentar pitadas de sementes de erva-doce e pimenta-calabresa moída a uma linguiça de porco sem ervas. Ver também *Porco e brócolis*.

PIMENTA E AZEITONA: O delicioso contraste entre as partículas de pimenta nas azeitonas adquiriu importância científica após o estudo realizado pela Universidade da Califórnia, de Davis. A capsaicina, composto que torna a pimenta ardida, também inibe nossa capacidade de detectar o amargor. Logo, ela ameniza o gosto forte das azeitonas.

PIMENTA E BACON: A broa de milho doce e macia lembra um bolo, até que se acrescenta o toque salgado do bacon. Esta receita é simples o bastante para preparar e servir quentinha no café da manhã. Em uma tigela grande, bata 2 ovos e acrescente 450g de iogurte natural e 50g de manteiga derretida. Bata novamente. Peneire junto 65g de farinha de trigo, 2 colheres (chá) de sal e 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio e incorpore aos poucos aos ovos batidos. Em seguida, junte 275g de fubá fino, 4 tiras de bacon fritas e picadas e 1 colher (chá) de pimenta-calabresa. Isso vai conferir um bem-vindo toque defumado, além de um lampejo de ardência, mas se preferir use a mesma quantidade de pimenta verde *jalapeño* picada. Unte uma forma para muffins com a gordura do bacon, coloque a massa até a metade e asse a 200°C por 20 minutos, até crescer e corar. Outra opção é assar em uma assadeira quadrada de 23cm por 25-30 minutos e cortar em quadrados. Seja qual for o formato, fica ótimo para comer com cream cheese e geleia de pimenta.

PIMENTA E COCO: O leite de coco envolve os ingredientes típicos tailandeses em um doce abraço indulgente. Ele neutraliza a pungência do limão, aplaca a intensidade do molho de peixe e ameniza o ardido da pimenta, cujo componente ativo, a capsaicina, é solúvel na gordura, mas não em água. A pimenta *prik chi fa* é uma pimenta de ardência moderada,

também conhecida como pimenta japonesa. Ela é muito usada em curries tailandeses, mais comumente na forma seca.

PIMENTA E COENTRO: Muito usados juntos. As pimentas verdes têm uma afinidade especial com o coentro, somando um frescor penetrante ao gostinho de grama depois da chuva. Bata os dois no liquidificador com um pouco de suco de limão e açúcar e use como condimento.

PIMENTA E HORTELÃ: Há um lanche popular vendido nos *fast-foods* de Mumbai chamado *Vada pava*. É basicamente um hambúrguer de purê de batata misturado com cebola e especiarias, frito empanado em uma massa de grão-de-bico e servido com um *chutney* picante feito de folhas de hortelã trituradas com pimenta verde fresca, suco de limão e sal. Ele é servido em um pãozinho branco. A geleia de hortelã com pimenta é deliciosa e fácil de reproduzir em casa, basta misturar um pouco de pimentas *jalapeño* picadas à sua receita de geleia de hortelã.

PIMENTA E LIMÃO-SICILIANO: A ardência de uma pimenta encobre suas qualidades frutadas. A pimenta *habanero*, por exemplo, é tão ardida que sem dúvida fica difícil notar as deliciosas notas cítricas, que favorecem sua harmonia com o limão-siciliano em molhos salgados e doces. Como o nome sugere, a pimenta *Aji Lemon Drop* é outra variedade com toque cítrico, mas com pontuação alta na escala de ardor de Scoville. Nos Estados Unidos, a linha de molhos apimentados para sobremesa, Toad Sweat, inclui um molho de limão com baunilha com um toque de *habanero* que fica ótimo com sorvete e salada de frutas.

PIMENTA E OVO: Experiência aliada à inocência – uma desarmonia tão desconcertante como um bebê com as orelhas furadas. Isso até sentir o aroma doce e perfumado de um prato de *pad thai*, com ovos mexidos guarnecidos com pimenta vermelha fresca fatiada. Ou os deliciosos *huevos mexicanos*, o tradicional café da manhã com as cores de sua bandeira: pimenta verde, tomate vermelho e cebola branca. Para os puristas ou carnívoros ferrenhos, só ficará faltando acrescentar as carnes de águia e serpente picadas.

PIMENTA E PIMENTÃO: Embora os dois pertençam à família capsicum, os pimentões não contêm capsaicina, a substância responsável pelo ardor da pimenta. A ardência da pimenta é medida segundo a escala de Scoville, na qual as pimentas *habanero* e *scotch bonnet* recebem 80-150 mil e as pimentas *jalapeño,* 2.500-8 mil. O pimentão recebe um belo zero. Mas basta retirar as sementes e as membranas de uma pimenta *jalapeño* verde para aplacar seu ardido e deixar à mostra um sabor parecido ao do seu parente moderado. Ambos compartilham de um composto de sabor dominante, 2-metoxi-3-isobutilpirazina, que também é encontrado nos vinhos Cabernet Sauvignon e Sauvignon Blanc. Da mesma forma, as pimentas vermelhas têm sabor de pimentão vermelho, no entanto, elas diferem das verdes por não conterem um composto de impacto comum (ou seja, um composto que evoca um ingrediente na primeira cheirada). Ainda assim, sejam verdes ou vermelhos, grandes ou pequenos, os dois são muito compatíveis. Experimente um pimentão verde recheado com batata com pimenta à moda indiana: misture batata grosseiramente amassada com cebola frita e um mix de condimentos indianos, recheie pimentões sem sementes cortados ao meio, cubra com um naco de manteiga e asse a

180°C por 30-40 minutos ou até os pimentões estarem cozidos. Você pode acelerar o processo branqueando os pimentões.

Pimenta e porco: Os flocos de pimenta-calabresa e a carne de porco aparecem juntos em chouriços, que na última década passaram repentinamente a integrar e animar cardápios no mundo todo. Conforme a potência do *pimentón* usado para dar sabor à linguiça, ela será *dulce* (suave/moderada) ou picante; o condimento também é oferecido na versão agridoce. O *pimentón* é feito com diversas pimentas, incluindo a nora e a *choricero*, e varia segundo a região de origem e a técnica de produção. No vale La Vera, em Extremadura, as pimentas maduras são penduradas em defumadores nos campos, onde permanecem por até duas semanas para desenvolver uma característica rica e intensa totalmente diferente do sabor das pimentas secas ao sol. É preciso experimentar a gama completa de variedades de *pimentón* para entender o quanto elas diferem entre si – e isso vai muito além das embalagens atraentes. A páprica húngara também é preparada com pimentas vermelhas e está disponível em diversos estilos; entretanto, é considerada mais frutada que o *pimentón*. Ela é usada da mesma maneira que o *pimentón* na Espanha, ou seja, em tudo.

Pimenta e repolho: *Kimchi* é uma guarnição coreana de vegetais em conserva, feita em geral com pimenta e repolho fermentados na salmoura. Antes da chegada das pimentas do Novo Mundo, o gengibre e o alho eram os responsáveis pela ardência; hoje em dia, pimentas vermelhas doces e ardidas chamadas *koch'u* tomaram o lugar deles, sejam frescas ou moídas. O repolho normalmente é da variedade doce chinesa e, nos melhores *kimchi*, ele é deixado inteiro, sendo picado apenas para caber no vidro de conserva. Diversos outros vegetais, como o pepino e a berinjela, são preparados como no *kimchi*, e uma refeição pode incluir inúmeros tipos de *kimchi*. Se preferir, prove um comprado em uma loja de produtos orientais, antes de preparar o seu e enterrá-lo no jardim para maturar.

Pimenta e tomate: No início da década de 1990, em Londres, um bar de tapas perto do meu trabalho foi inaugurado. Um local pequenininho, com capacidade apenas para vinte ou trinta clientes, mas a comida era excelente. Veja bem, eu disse comida, mas na verdade me referia às patatas bravas. Patatas bravas, como todo amante de tapas deve conhecer, são cubos ou segmentos de batata fritos, servidos no molho de tomate com o penetrante *pimentón*. Aqui eles são servidos com *aioli* também, à moda de Barcelona. É evidente que experimentamos os mariscos à *manzanilla*, as albondigas picantes, a tortilla e os irresistíveis camarões ou *gambas al pil-pil*. Mas depois das primeiras visitas passamos a pedir somente as bravas. Bravas, bravas, bravas. Com o tempo viriam as peregrinações ao Soho, tal qual se faz no famoso restaurante Las Bravas, em Madrid. Ou teriam vindo, se o lugar não tivesse fechado de repente. Imagino se os proprietários, sonhando converter o paladar adormecido dos ingleses à gloriosa culinária espanhola, se cansaram de tocar uma casa de fritas embelezada, lotada de mulheres avantajadas bebendo Rioja envelhecido no carvalho e descartando bitucas de Marlboro Light borradas de maionese de alho.

11 Termo vietnamita utilizado para pães e baguete. (N. da T.)

12 Molho que mistura salsa picada com alho, ervas, azeite e vinagre. (N. da E.)

13 Utilizada como base para molhos, consiste em cozinhar farinha de trigo em manteiga derretida até formar um creme espesso e homogêneo. (N. da E.)

CONDIMENTOS

Manjericão

Canela

Cravo

Noz-moscada

Pastinaca

MANJERICÃO

O doce manjericão é a erva mais calorosa, perfumada, bonita, fresca e irritantemente adorável. Ela contém notas bem definidas de especiarias como cravo, canela, anis e estragão, combinadas a um toque verde de hortelã que fica bem evidente quando ele é usado em grandes quantidades para preparar o molho pesto. O manjericão apresenta diversas variantes de sabor, como limão-siciliano, limão, canela e o manjericão-tailandês com gosto de alcaçuz, e todos eles compartilham de um sabor intenso e um frescor revigorante. O manjericão seco não substitui o fresco, mas não deve ser desmerecido. Certamente as belas notas perfumadas principais desaparecem com a desidratação, contudo o manjericão seco com a técnica apropriada desenvolve um traço picante de alcaçuz e hortelã que casa bem com ensopados de peixe ou cordeiro assado.

MANJERICÃO E ANIS: Se você adora manjericão e anis-estrelado, poderá andar sobre brasas por um manjericão-tailandês. Identificável por seu talo roxo, o manjericão-tailandês tem gosto de alcaçuz com um traço de canela. A menos que você more perto de um mercado chinês ou tailandês, será mais fácil plantar o seu próprio que encontrar um à venda. Ele vale a pena para quem prepara muitos salteados e curries tailandeses.

MANJERICÃO E COCO: Folhas de manjericão picadas na hora propiciam um bom contraste com o coco gorduroso e intenso. Salpicar o manjericão comum sobre um curry tailandês cremoso fica divino, não só quanto ao sabor, mas também no bonito aspecto visual das sopas tailandesas que apetecem tanto aos olhos. O ideal é encontrar o manjericão-tailandês, de talo roxo, que tem o mesmo gosto do parente adocicado, mas com notas de anis mais pronunciadas.

MANJERICÃO E CRAVO: Parte da pungência adocicada do manjericão vem do eugenol, que confere o sabor inconfundível ao cravo. Ouvi dizer que as donas de casa italianas colocam uma pitada de cravo no pesto quando o sabor do manjericão está menos pronunciado que de costume. O eugenol predomina no sabor do manjericão-santo, usado na culinária tailandesa, e quando fresco apresenta parte do efeito anestésico do cravo na boca. Talvez por isso ele seja usado junto com pimentas em salteados como o *bai kaprow*: o manjericão ameniza o ardor da pimenta. Triture 3 dentes de alho com 1 pimenta vermelha fresca e um pouco de sal até obter uma pasta. Aqueça 2 colheres (sopa) de óleo de amendoim no fogo alto e refogue a pasta por 30 segundos. Junte 2 peitos de frango moídos ou em fatias finas e salteie até cozinhar por completo. Despeje um molho preparado com 3 colheres (sopa) de água, 2 colheres (sopa) de shoyu, 1 colher (chá) de açúcar, ¼ colher (chá) de pimenta-do-reino branca e um punhado de folhas de manjericão-santo. Sirva com arroz branco. Tempere a gosto com o molho mencionado em *Limão e anchova*.

Manjericão e frango: Uma espécie de combinação esperançosa: menos charmosos juntos do que você gostaria. A maionese de manjericão fica boa numa baguete de frango, e as folhas adocicadas de manjericão substituem sem problema o manjericão-tailandês nas receitas típicas tailandesas. Faça apenas uma concessão: nada de frango com massa ao pesto.

Manjericão e hortelã: É possível detectar um toque de hortelã no manjericão, sobretudo o seco, ainda que ele nem sempre seja bem-vindo. O manjericão da Ligúria é o preferido para preparar o pesto porque não lembra a hortelã. Aproveite ao máximo as duas ervas abundantes no verão nesta receita de massa com abobrinha. Corte 4 abobrinhas em rodelas de 2cm de espessura e coloque em uma assadeira untada. Regue com mais óleo e asse a 180°C por 30 minutos. Enquanto isso, cozinhe 200g de massa (conchiglie ou farfalle) para que esteja *al dente* no momento em que a abobrinha estiver dourada dos dois lados e começando a desmanchar. Escorra a massa e misture com a abobrinha e o óleo da assadeira. Incorpore alguns punhados de parmesão ralado e um pouco de hortelã e manjericão picado. Uma boa dica é assar dentes de alho com a abobrinha.

Manjericão e noz: Nozes e manjericão ficam ótimos com vagem cozida. Misture as vagens escorridas com óleo de nozes quente e salpique com manjericão picado e também algumas nozes picadas. Caso não lhe agrade o sabor de resina dos pinolis no pesto, as nozes são um substituto bem menos dominante.

Manjericão e ovo: Quando o desejo por ovos verdes for incontrolável

(Mas não verde como a madeira certificável,
verde como um homem de Marte,
e que fique clara essa parte),
na sua panela imaginária
não pode entrar coisa ordinária.
Das folhas amargas é melhor desistir,
deixe-as para um duende vestir
a tinta verde também é uma furada,
assim como uma nota de dólar amassada.
O abacate seria um desperdício:
com os ovos mexidos engolir será um sacrifício.
Chá verde – muito em voga –
ficaria uma verdadeira droga.
No alho-poró e na alface não se pode confiar:
eles desbotam ao cozinhar,
ervilhas e pimentões têm sabor convincente,
mas a cor não é prevalente.
Os brócolis quase chegam lá,
não fossem escuros demais.
Aipo, quiabo, couve, abobrinha,
tom e sabor errado, que peninha!
Feito todo teste possível,

o manjericão é mesmo imbatível.
Ovos mexidos com pesto misturado,
não pode haver outro resultado –
ovos verdes! Tempere e sirva com presunto.
(Levanta até defunto!)

Manjericão e queijo de cabra: Na salada de tomate e mozarela, o manjericão dá um toque leve e doce, mas com parceiros mais robustos, sua rusticidade se sobressai, como no pesto. Combine-o com um queijo de cabra vigoroso, de preferência um pouco picante, bem gelado e que seja macio para passar nesses pãezinhos de manjericão. Coloque 375g de farinha de trigo no processador de alimentos com uma pitada de sal e 1 colher (sopa) de fermento em pó e pulse para misturar. Acrescente 75g de manteiga gelada em pedaços e torne a pulsar até obter uma textura de farofa grossa. Misture 4 colheres (sopa) de pesto com 125ml de leite gelado e despeje aos poucos pela abertura do processador em funcionamento. Misture até obter uma massa homogênea, ajustando o leite e a farinha conforme necessário. Coloque a massa em uma superfície enfarinhada, sove até ficar lisa e abra com um rolo na espessura de 1,5cm. Com um cortador de biscoitos, recorte 12 círculos de 6cm e coloque-os em uma assadeira untada. Asse a 220°C por 12-15 minutos.

Manjericão e queijo macio: O manjericão pode ser considerado o equivalente herbáceo da pimenta-da-jamaica, que mistura os sabores de cravo, canela, hortelã e anis. E se em alguns sanduíches seria estranho usar especiarias, o manjericão pode ser acrescentado ao pão, de preferência com mozarela fatiada, presunto cru e tomate. Além do sabor fantástico liberado por seus óleos essenciais, ele propicia uma mordida agradável; é o equivalente vegetal do prazer de morder uma linguiça.

Manjericão e tomate: A polpa agridoce do tomate adora o sabor amargo e picante do manjericão fresco. Com os dois à mão, até a pessoa menos experiente na cozinha consegue preparar pratos deliciosos – considere-os estabilizadores culinários. Misture os dois em um molho espesso para massas ou pizzas (ver *Alho e manjericão*), uma sopa, um risoto, uma omelete ou uma torta. Se quiser algo fácil para um dia quente de verão, em menos de 10 minutos você pode picar os dois, colocá-los numa fatia de pão italiano, e as *bruschetas* estarão prontas; ou faça uma salada tricolor com mozarela ou uma *panzanella* com pão amanhecido. Ou então, junte tomate e manjericão picados, um fio de azeite, sal e pimenta ao macarrão cabelinho de anjo – tão pouco esforço e tão recompensador. Os potes industrializados de molho de tomate com manjericão vão morrer de vergonha. Ver também *Tomate e cravo*.

Canela

Caseira *e* exótica. Doce, quente e levemente amarga, a canela dá mais sabor às tortas de maçã, receitas natalinas, saladas e *tajines* marroquinos, *moles* mexicanos e *dahls* indianos. A cássia (*Cinnamomum cassia*), uma prima rústica da canela, é vendida em segmentos,

diferentemente dos rolinhos perfeitos de canela. Ela é muito mais barata e por isso alguns comerciantes a vendem moída junto com a canela legítima. Sinta o cheiro e vai perceber um toque de anis-estrelado – às vezes ela é chamada de canela-da-china –, mas para mim ela tem tanto um perfume de cola que você percebe logo de cara.

CANELA E ABÓBORA-MENINA: Mais doce que um cesto de gatinhos compartilhando um pirulito. Deliciosos assados juntos ou usados em uma sopa. Ver também *Gengibre e abóbora-menina*.

CANELA E ANIS: O pó dos cinco-perfumes-chineses é uma combinação de canela moída, anis-estrelado, erva-doce, cravo e pimenta-de-sichuan. Não se preocupe se estiverem faltando algumas especiarias; um pau de canela e um segmento de anis-estrelado são suficientes para deixar um caldo de carne com um saboroso ar oriental. Coloque junto sobras de carne assada, macarrão oriental, cebolinha, hortelã e pimenta, e o resultado será uma deliciosa imitação de *pho* vietnamita.

CANELA E CENOURA: A cenoura tem um caráter amadeirado com toques de pinho. A canela é a casca seca de uma árvore tropical. Use os dois em um bolo de cenoura tradicional e plante um jardim botânico na sua memória de sabor.

CANELA E CEREJA: Rodopiam como dançarinos folclóricos em uma sopa de cereja húngara. Retire os caroços de 500g de cereja. Coloque os caroços num saco plástico que possa ir ao congelador e amasse com o rolo até conseguir quebrar alguns deles. Despeje em uma panela com 500ml de vinho (Riesling, Bordeaux e rosés frutados são os mais usados nesse tipo de sopa), 1 pau de canela de 6cm, 50g de açúcar, uma pitada de sal, a raspa da casca e o suco de meio limão-siciliano. Quando levantar fervura, tampe e cozinhe por 15 minutos. Coe a mistura em uma panela limpa sobre o fogo moderado. Reserve algumas colheres e misture-as com 1 colher (chá) de amido de milho até ficar com a consistência pastosa. Junte a pasta ao suco de cereja com vinho e misture até começar a engrossar. Acrescente as cerejas e cozinhe por 10 minutos, até ficarem macias. Deixe esfriar um pouco e então misture 150ml de creme azedo e bata no liquidificador. Sirva gelado como aperitivo ou aumente a quantidade de açúcar e sirva como sobremesa. No caso de usar cerejas doces, coloque apenas 25g de açúcar e um pouco mais de suco de limão para começar; em seguida, ajuste conforme necessário.

CANELA E CHOCOLATE: Uma combinação popular no México, onde se come e bebe muito chocolate. Também aparecem entre os ingredientes do famoso molho *mole* para carne – ver *Chocolate e pimenta*. Em outras partes do mundo, a canela foi substituída pela baunilha como aromatizante do chocolate, embora a Nestlé recentemente tenha lançado uma edição limitada do chocolate Kit Kat sabor canela no Canadá.

CANELA E CORDEIRO: Conforme anoitece no Djmaa el Fna, em Marrakesh, o ar é tomado pelo aroma de carne condimentada grelhada no carvão, atraindo turistas e moradores que chegam como serpentes hipnotizadas por entre as cabeças de carneiro penduradas para se sentar nas baias enfumaçadas, iluminadas por lanternas a gás. Os pais desapontados cujos filhos não têm a mesma disposição para chegar à mesa do jantar podem reproduzi-

lo em casa, servindo costeletas de cordeiro grelhadas polvilhadas com canela. A canela também dá um toque especial ao *tajine* de cordeiro e aos kebabs de cordeiro com cebola picadinha. Use a proporção de 1 colher (chá) de canela para 500g de carne.

Canela e cravo: Colocam o azevinho e a hera em contato. Uma panela de vinho quente fervendo. Pudim de ameixa. Tortas de carne. Uma combinação tão maravilhosa não deve se limitar às receitas natalinas nem aos doces. Junte 1 pau de canela de 6cm e 3 cravos à panela ao cozinhar o arroz *basmati* para preparar um acompanhamento festivo genérico para um curry. Se quiser dar um tom amarelo, junte ½ colher (chá) de cúrcuma.

Canela e damasco: O nome inglês antigo da canela era *pudding stick*, algo como pau para pudim. É como uma varinha capaz de transformar doces de todo tipo. Cozinhe os damascos com um pouco de água, 1 pau de canela e açúcar a gosto.

Canela e figo: Há um xerez chamado Pedro Ximénez com aspecto de melado escuro como um xarope para tosse e doce como um pudim de figo. Ferva 15 figos secos picados em 100ml de água morna, 100ml de Pedro Ximénez e ½ colher (chá) de canela em pó, até espessar e ficar pegajoso. Deixe amornar e sirva com sorvete de baunilha.

Canela e hortelã: Uma mistura quente e herbácea que casa bem com carnes vermelhas. Ou junte alguns paus de canela à calda sugerida em *Hortelã e melancia*, na p. 410, para preparar a versão canela com hortelã. Dilua com água com gás e terá uma bebida refrescante.

Canela e laranja: Segundo o especialista em especiarias Tony Hill, depois de alguns segundos na boca, os óleos essenciais da canela se reidratam e ela assume toda sua complexidade. As primeiras a surgir são as essências de laranja e cedro, seguidas por um toque quente de cravo ou pimenta moderada. A canela não só fica excelente com laranja, mas seu sabor ameniza a pungência da fruta. Fatias de laranja polvilhadas com canela em pó e salpicadas com uma ou duas gotas de água de flor de laranjeira formam uma combinação clássica. Experimente também acrescentar canela ao bolo em *Laranja e amêndoa*, p.364.

Canela e porco: No Vietnã, esta dupla é encontrada em um tipo de embutido popular chamado *cha que*. Triture 500g de carne de porco magra no processador de alimentos com 3 colheres (sopa) de molho de peixe, 3 colheres (sopa) de água, 2 colheres (sopa) de óleo de amendoim, 1 colher (sopa) de amido de milho, 1 colher (chá) de canela em pó, 1 colher (chá) de fermento em pó, ½ colher (chá) de sal e um pouco de pimenta-branca. Coloque em uma assadeira forrada com papel alumínio e modele no formato de um cilindro com 6cm de diâmetro. Molhe as palmas das mãos, alise bem a superfície do cilindro e então faça furos por toda parte com um palito, atravessando até o papel-alumínio abaixo. Asse a 190°C por 25-30 minutos, até corar. Teste com um palito antes para ver se a carne está bem cozida. Deixe esfriar e corte em rodelas de 5mm de espessura. Use para incrementar (ou como recheio alternativo) o patê nos sanduíches *bành mì* – ver *Pepino e cenoura*.

Canela e queijo macio: Eles não poderiam combinar menos, no entanto, esses dois formam um par frequente nos Estados Unidos. Aliás, tudo casa bem com canela nos EUA. Sem dúvida os europeus apreciam a canela em bolos, tortas e doces, mas não necessariamente na goma de mascar, balas, cereal matinal, refrigerante de cola, café, chá e coquetéis. Nos aeroportos e shopping centers norte-americanos, as lojas da rede Cinnabon a cada trinta minutos retiram do forno bandejas de rolinhos, prontos para receber um delicioso e opulento glacê de cream cheese. Os rolinhos da Cinnabon são na verdade pães doces enrolados. Eles têm um gosto acentuado de canela, talvez porque nos Estados Unidos (assim como na China, Vietnã e Indonésia) o sabor de canela é derivado da árvore de cássia, similar à caneleira, *Cinnamomum aromaticum*. A cássia cresce na China e Indonésia e é mais dura e mais escura que a canela legítima do Sri Lanka encontrada no Reino Unido. Ela também é mais forte, quente e simples e costuma ser mais intensa ao paladar comparada ao sabor adocicado mais complexo da canela legítima. A cássia é muito mais forte, e os norte-americanos certamente são viciados nela.

CANELA E TOMATE: A canela acrescenta uma nota quente ao tomate penetrante. Experimente usar uma pitada em lugar do açúcar nos tomates em conserva. Um molho de tomate discretamente condimentado faz maravilhas por almôndegas, paletas de cordeiro, camarões e berinjelas. Ver também *Carne bovina e canela*.

CANELA E TOMILHO: A receita para a mistura única de onze ervas e especiarias do Colonel Sanders fica guardada num cofre no escritório central da rede de *fast-food* KFC, em Louisville, no Kentucky. Eu, ao contrário, não tenho o menor problema em divulgar o segredo da casquinha crocante deste frango assado Fitzrovia. Misture cuidadosamente 4 colheres (sopa) de farinha de trigo temperada com sal e pimenta, 1 colher (chá) de canela e 1 colher (chá) de tomilho seco. Salpique sobre 6 coxas de frango sem pele, passe-as no ovo batido e empane na farinha de rosca. Leve ao forno sobre uma grelha a 200°C por 30 minutos. Vire as coxas na metade do cozimento. Junte 1 pitada ou 2 de pimenta-de-caiena à farinha para dar um toque mais picante. Sirva em um balde ou tigela funda.

Canela e toranja: Meia toranja polvilhada com canela formam uma bela parceria. Então que tal este cheesecake de toranja com uma base de biscoito incrementada com canela e mel? Derreta 75g de manteiga e misture em 10 bolachas trituradas, 2 colheres (chá) de canela em pó e 2 colheres (sopa) de mel. Forre o fundo de uma forma de fundo removível de 20cm, pressionando bem a massa. Misture 3 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro com 500g de queijo mascarpone e incorpore as raspas e o suco de 2 toranjas mais a polpa picada de outra. Coloque a mistura sobre a massa e deixe gelar por algumas horas antes de servir. Se preferir, use gelatina para firmar o recheio, mas eu gosto da cremosidade untuosa e frouxa da receita mais simples.

CRAVO

A palavra cravo deriva do termo em latim *clavus*, que significa prego, o que, além da semelhança visual, também casa com o sabor duro, direto e quente da especiaria. Essa

associação se torna literal no caso do *clouté*, em que o cravo é usado para fixar uma folha de louro a meia cebola para dar sabor a sopas, cozidos e molhos. O sabor característico do cravo é sempre associado a outros sabores para modificá-los ou equilibrá-los, embora os doces britânicos cozidos em calda aromatizada com cravo sejam exceção; outra é o coquetel feito com cravos vermelhos de Zanzibar, que era popular no sul da Inglaterra e ainda é feito nos dias de hoje. Na Indonésia, a maioria dos cigarros tem sabor de cravo, e, quando bem fresco, o manjericão-santo tailandês tem sabor e efeito amortecedor nos lábios similares.

CRAVO E CAFÉ: Assim como o cardamomo e o coentro em grão, o cravo por vezes é moído com o café, especificamente na Etiópia. Um toque duplo de amargor o dessa dupla. Para quem prefere uma bebida mais leve e cremosa, aqueça uma caneca de leite com alguns cravos, retire-os e acrescente ao café. Ver também *Cardamomo e canela*.

CRAVO E CARNE BOVINA: Use um cravo ou dois no cozido de carne (como a maioria das receitas francesas faz para o *pot au feu* e o caldo de carne) ou uma pitada de cravo moído no molho. Não é fácil distinguir o sabor do cravo, mas seu toque quente agridoce realça a carne, fazendo parecer mais escura e concentrada. Mas lembre-se de retirar os cravos inteiros antes de servir.

CRAVO E GENGIBRE: Cravo precisa de companhia. É raro encontra-lo sozinho em alguma receita, talvez porque a maior parte do seu sabor venha de um único composto (o eugenol) e precise de sabores complementares para arredondá-lo e torná-lo sutil. A mistura de especiarias *quatro-épices* combina cravo, gengibre (ou canela), noz-moscada e pimenta-branca e tem um sabor quente, doce e frutado que dá profundidade a pratos de carne, sobretudo porco. Ver também *Repolho e porco*. O tempero das cinco especiarias, aliás, não se trata simplesmente do *quatre-épices* mais uma – ver *Canela e ani*s.

CRAVO E PÊSSEGO: Algumas poucas frutas contêm o eugenol, o composto de sabor identificável do cravo, e o pêssego é uma delas. Talvez seja ele o responsável pela popularidade da receita de picles de pêssegos no sul dos Estados Unidos. Os pêssegos devem ser descascados antes de espetá-los com cravos. Mas quem teria coragem de espetar uma pele delicada como aquela, não?

CRAVO E PORCO: O cravo combina bem com porco, não apenas no quesito sabor, mas por ser um preservador natural. O eugenol e o ácido gálico presentes no cravo possuem um potente efeito antioxigênico em concentrações bem baixas. Como a indústria alimentícia busca alternativas para atender a rejeição dos consumidores aos aditivos sintéticos, talvez vejamos mais desta parceria. O que pode não ser ruim.

NOZ-MOSCADA

O nome científico da noz-moscada lembra o de uma Bond girl, *Myristica fragens* – apropriado para uma bela e exótica agente dupla das especiarias, igualmente apta para

tornar pratos cremosos e doces menos enjoativos e verduras crucíferas menos amargas. Macis, a camada externa da noz-moscada, possui os mesmos compostos de sabor, mas em proporções diferentes e contêm quantidades ligeiramente mais pronunciadas de óleo essencial. Embora possam ser usadas indiscriminadamente, dê preferência à ralada fresca, e não à comprada em pó. A noz-moscada é mais fácil de ralar que o macis e ainda custa menos.

NOZ-MOSCADA E ABACATE: Dizem que o abacate misturado com noz-moscada tem um efeito afrodisíaco nos homens. O abacate contém vitamina B6, que estimula a produção de testosterona. A noz-moscada estimula *todo mundo*. Juntos, eles transformam o filhinho da mamãe mais bem-comportado num Javier Bardem. Rale um pouco de noz-moscada sobre uma sopa fria de abacate ou no abacate recheado com frutos do mar e aguarde a surpresa.

NOZ-MOSCADA E ABÓBORA-MENINA: A abóbora-menina, mesmo adorável, pode deixar o palato sonolento. É aí que entra a noz-moscada – para tornar as coisas interessantes. Os italianos usam a noz-moscada em um recheio de abóbora e ricota para massa. Nos Estados Unidos, ela é um dos ingredientes da mistura de especiarias para torta e pudins de abóbora. Ela não depende de laticínios para ser avivada – experimente usá-la fresca na abóbora-menina assada com uma mistura de 2 partes de azeite para 1 parte de vinagre balsâmico.

NOZ-MOSCADA E AIPO: Muitas receitas de molho de aipo datadas do século XIX eram temperadas com noz-moscada ou macis. No livro *The American Sportsman*, de 1855, Elisha Jarrett Lewis fez uma objeção. Ou ela considera que temperar aipo é o auge da vulgaridade ou tem um ataque de indecisão. "Sendo um apreciador de especiarias, coloque um pouco de macis e um ou dois cravos, mas eu, pessoalmente, desaconselho. Alguns de seus amigos podem recomendar ainda uma ou outra chalota, uma folha de louro, suco de limão ou um pouco de salsa". Ver também *Aipo e frango*.

NOZ-MOSCADA E CORDEIRO: Muito antes de aprender a cozinhar, eu comi um espaguete à bolonhesa em uma taverna na ilha de Corfu. Estava delicioso, mas eu o estranhei por um motivo que só compreendi recentemente, ao preparar uma receita grega que levava cordeiro temperado com noz-moscada doce e picante: eles usaram o molho da *moussaka* na massa. Para preparar um espaguete *corfiote*, pique ½ cebola pequena e refogue-a em 3 colheres (sopa) de manteiga ou banha. Junte 450g de carne moída de cordeiro e refogue bem até corar. Adicione 250ml de passata de tomate, 250ml de vinho branco, 250ml de água, 2 colheres (sopa) de salsa picada, ¼ de noz-moscada ralada na hora e 1 pitada generosa de açúcar. Tempere, deixe levantar fervura e cozinhe no fogo brando por 1 hora, mexendo de vez em quando, até a maior parte do líquido ser absorvido. Acrescente um pouco mais de noz-moscada ralada, ajuste o tempero e sirva sobre a massa. A taverna serviu o molho sobre *bucatini*, uma massa fina como o espaguete, só que oca. Vale lembrar que algumas receitas de *moussaka* usam canela em vez de noz-moscada, tal qual se faz no *pastitsio*, outra receita típica grega – ver *Carne bovina e canela*.

NOZ-MOSCADA E MAÇÃ: Eu adoro usar noz-moscada, em parte pelo ralador miniatura. E também porque ela é ao mesmo tempo rica e fresca, fantástica para realçar um purê de

maçã quentinho. Rale um pouco de noz-moscada sobre ele e sirva com sorvete de baunilha. É como se apaixonar no outono.

Noz-moscada e marisco: A noz-moscada, ou uma mistura de noz-moscada e macis, é muito utilizada para temperar camarão ensopado. Macis é a camada externa do fruto da noz-moscada. Ambas têm um toque limpo, cítrico e de pimenta fresca que as habilita como parceiras naturais das receitas cremosas ou amanteigadas de lagosta ou camarão.

Noz-moscada e noz: Algumas pitadas de noz-moscada ralada realçam o sabor de biscoitos e bolos de nozes, do mesmo modo com que doces à base de avelã são beneficiados por uma colher de chá de cacau em pó.

Noz-moscada e ostra: A noz-moscada é um parceiro clássico das ostras cozidas, sobretudo com creme de leite. É o condimento usado no pão de ostras, uma receita criada em Massachusetts, EUA, no final do século XVIII. Corte uma tampa na parte superior de uns pãezinhos de casca grossa, retire o miolo e pincele a cavidade com manteiga derretida. Coloque os pãezinhos ocos e as tampas no forno a 200°C por no máximo 10 minutos, enquanto prepara o recheio. Refogue uma quantidade de ostras suficiente para rechear os pãezinhos com o próprio caldo e o miolo de pão picado em um pouco de manteiga, por 5 minutos. Junte um pouco de creme de leite e noz-moscada ralada e deixe apurar por um minuto. Recheie os pães com o creme de ostras, recoloque a tampa nos pães e sirva.

Noz-moscada e pastinaca: Alguns chefs perceberam que o sabor da pastinaca é em parte remanescente da noz-moscada. Isso porque a pastinaca contém miristicina, um componente essencial do sabor da noz-moscada, que se torna mais proeminente quando o vegetal é assado. Eu não recomendo assar peras com noz-moscada para usar num pudim, pois o resultado lembra demais a pastinaca.

Noz-moscada e queijo duro: A noz-moscada tem um frescor que a torna indicada para alimentos gordurosos. Macarrão com queijo é um destes casos. O sabor da noz-moscada é uma mistura complexa de pinho, flores, cítricos e notas quentes de pimenta e de um composto chamado miristicina, responsável por suas propriedades alucinógenas. Quando a noz-moscada é acrescentada a alimentos neutros, como macarrão com queijo, creme de ovos e batata, a complexidade ganha destaque especial – e mais ainda se você adicionar o suficiente para começar a ter alucinações sobre isso.

Noz-moscada e repolho: A noz-moscada consegue dar vida nova às verduras insossas. Coloque pedacinhos de manteiga sobre repolho ou couve-de-bruxelas cozidos, como se fossem luzinhas colocadas em árvores secas e sem folhas no inverno, e polvilhe-os com noz-moscada ralada na hora.

Noz-moscada e tomate: Em Bolonha, a noz-moscada é usada para amenizar a acidez do tomate no popular ragu. Para preparar um molho com uma textura sedosa, adicione leite à carne refogada em lugar de parte do caldo ou tomate, como de costume. Assim seu molho à bolonhesa vai ficar tão perfeito e aveludado como um Brancusi. Ver também *Noz-moscada e cordeiro*.

PASTINACA

(ver nota de rodapé na página 16)

A pastinaca cozida tem sabor doce e levemente terroso, típico dos vegetais tuberosos, mas com toques pronunciados de noz-moscada e salsa. Crua, ela apresenta um sabor desencorajador, sobretudo combinado com sua textura fibrosa e amadeirada que poderia bem servir para fazer suporte de plantas de macramê. Assada, feito purê ou em chips com bastante gordura e sal, a pastinaca assume um caráter adocicado e condimentado que faz lembrar o coco ou a banana.

PASTINACA E AGRIÃO: O agrião e a pastinaca assada formam uma boa base para uma salada de inverno. Ambos possuem um ardor amargo, que é amenizado no caso do agrião por seu frescor, e da pastinaca, por seu adocicado. Misture alguns cubos quentes de pastinaca cozida com agrião, croûtons e queijo azul picado e tempere com um molho rosé picante. Existem diversas variedades de pastinaca, e a *white gem*, cujas folhas bem jovens são comestíveis e têm sabor de pastinaca com um gosto residual agradavelmente amargo, é a mais recomendada para esse prato.

PASTINACA E ANIS: As pastinacas possuem um traço herbáceo de anis. Experimente um pedacinho cru e vai perceber. É algo sutil, mas está lá – nada parecido com o *pastis* no *pétanque* em St-Paul-de-Vence. Uma variação satisfatória do curry de sempre é colocar a pastinaca junto com estragão numa sopa.

PASTINACA E BANANA: Durante a Segunda Guerra Mundial, para driblar a escassez de bananas, costumava-se fazer uma banana de mentira com pastinaca. Além da polpa cor de marfim, pastinacas e bananas possuem o mesmo caráter doce e condimentado. Experimente um pedaço de pastinaca assada, feche os olhos e pense em uma banana – convence mais que uma cenoura se passando por damasco, outra substituição dos tempos de guerra. Basta juntar um pouco de cravo em pó e rum e a associação fará ainda mais sentido. Agora que o suprimento de bananas não é mais ameaçado por submarinos de guerra, uma pastinaca de mentirinha feita de banana pode dar um toque caribenho ao seu assado de domingo. Mas melhor ainda é juntá-las num bolo úmido, pois antigamente a pastinaca era tão popular em bolos quanto a cenoura hoje em dia.

PASTINACA E BATATA: A introdução da batata na Europa no século XVI foi responsável pela queda da popularidade da pastinaca, e pelo total desaparecimento da cherivia, cujo sabor fica entre o das duas. Já o salsifi, outro tubérculo de tom claro, recebeu o apelido de planta ostra, pois dizem ter gosto de ostra. Para mim, no entanto, ela lembra mais uma pastinaca salgada. A *scorzonera*, conhecida também como salsifi negra, tem gosto e aparência parecidos com o da salsifi comum, apenas é mais escura, conforme diz o nome.

PASTINACA E CARNE BOVINA: Cenoura e pastinaca são ambas doces, mas a complexidade de sabores da pastinaca faz dela uma parceira mais interessante para a carne. Sirva a carne assada com pastinaca assada no caldo escorrido dela, uma carne ensopada com rodelas grossas de pastinaca, ou rabada cozida no vinho tinto com purê de batata e pastinaca.

Para quem quer sofisticar, Charlie Trotter prepara uma *terrine* de bochecha de boi, salsifi e endívia com purê de pastinaca. E como a pastinaca é amante dos salgados, eu combino fatias da italiana *bresaola*, carne salgada curada ao ar livre, com pastinaca em rodelas e pão de parmesão feito com a receita de Delia Smith.

PASTINACA E ERVILHA: É comum achar que os principais compostos responsáveis pelo sabor característico da pastinaca são o terpinoleno, que também é encontrado em alguns óleos essenciais derivados dos pinheiros; a miristicina, presente na noz-moscada e em menor escala na salsa e no dill; e a 3-sec-butil-2-metoxipirazina, que tem um toque leve mofado e de ervilha e encontra-se em níveis maiores na pastinaca do que nos demais vegetais, provavelmente responsável pela grande afinidade entre pastinaca e ervilha. Experimente preparar uma sopa de inverno com as duas. A pastinaca, além de espessar a sopa, confere um sabor levemente apimentado, fazendo lembrar um dia ensolarado de inverno. Descasque e pique 3 pastinacas e refogue em azeite com 1 cebola em rodelas. Junte 750ml de caldo de frango ou de legumes e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos após a fervura. A seguir, acrescente cerca de 500g de ervilha congelada e tempere. Depois que ferver, cozinhe por 5 minutos. Deixe amornar, bata no liquidificador, esquente e sirva.

PASTINACA E MARISCO: As vieiras vão bem com qualquer coisa, desde que seja feito purê. A pastinaca não é uma exceção. Coloque as vieiras por cima e aprecie o toque adocicado e amendoado harmonioso.

PASTINACA E PORCO: A pastinaca recentemente adquiriu status de exótica entre os *gourmands* franceses, que antigamente acreditavam que ela servia apenas para alimentar os animais. A pastinaca não é ótima apenas para engordar a criação, mas ela também enriquece o sabor da carne suína e é dada normalmente aos porcos dos quais se faz o presunto cru. Por reciprocidade, no século XIX costumava-se cozinhar a pastinaca com carne de porco salgada para aprimorar seu sabor. Depois ela era amassada e refogada na manteiga. Isso tudo parece ótimo, mas com certeza deixaria até um tecido de algodão gostoso.

AMADEIRADOS

Cenoura

Abóbora-menina

Castanha

Noz

Avelã

Amêndoa

CENOURA

As cenouras variam quanto aos níveis de açúcar e às notas de sabor de pinho/salsa, que podem tender a um leve toque amadeirado. Elas têm grande afinidade de sabor por outras umbelíferas, e sua doçura e toque amadeirado formam igualmente uma parceria harmoniosa com castanhas e nozes que compartilham essas características. As cenouras da variedade Nantes são reconhecidas pelo ótimo sabor.

CENOURA E AIPO: Quando se pensa em comida light, o que você prefere: cenoura ou aipo? Isso mesmo, nenhum dos dois. Ou ambos, com um molho bem gostoso. Em um jogo de associações, a minha resposta ao termo França não seria Paris nem *terroir*, e sim *remoulade* de aipo-rábano. Um pote de *remoulade*, as mesmas *carottes râpées* (cenouras raladas), algumas fatias de presunto Bayonne, uma caixa de *camembert* maduro, uma baguete, uma garrafa de Côtes du Rhône. O piquenique perfeito. Inevitavelmente você vai esquecer os talheres e terá de improvisar com o pão para pegar montinhos de cenoura. Para preparar as *carottes râpées*, rale as cenouras – se possível no processador de alimentos, para conseguir tiras bem finas – e misture com um molho de azeite suave, suco de limão, um pouco de mostarda Dijon e pitadas de açúcar, sal e pimenta. Para a *remoulade*, rale o aipo-rábano (não muito fino, senão ele adquire um gosto de coco), misture com suco de limão para não oxidar e tempere com uma maionese misturada com um pouco de mostarda com grãos, sal e pimenta a gosto.

CENOURA E ANIS: O chef Guy Savoy oferece uma sopa de anis-estrelado e cenoura como um *amuse bouche* e usa os mesmos sabores para harmonizar uma lagosta ligeiramente grelhada. A combinação é perfeita: o anis-estrelado favorece o caráter amadeirado e fresco da cenoura, o que é excelente, pois a cenoura floresce com este perfeito elogio. O chef John Tovey prepara uma guarnição singela de cenoura e anis, amassando 450g de cenoura cozida com 20g de manteiga e 1 colher (sopa) de licor Pernod. Experimente com *confit* de pato.

CENOURA E AZEITONA: Eu adoro restaurantes baratos – em geral turcos ou gregos – cujo *couvert* inclui uma porção de azeitonas pretas e palitos de cenoura crua para beliscar enquanto se olha o cardápio. É uma mostra de como são atenciosos. E a combinação das azeitonas untuosas e salgadas com o frescor adocicado da cenoura estimula as papilas gustativas, enquanto decidimos o que comer.

CENOURA E CARDAMOMO: Ambos se encontram na sobremesa indiana *gajar halwa*, servida em festas de casamento e durante o festival de outono de Diwali. Há diversos modos de preparar o *gajar halwa*, mas basicamente consiste de cenoura ralada cozida lentamente no leite, até absorver boa parte do líquido. Em seguida, acrescenta-se açúcar, *ghee* (ou manteiga sem sal ou óleo sem sabor) e sementes de cardamomo trituradas. São várias as

guarnições, mas as mais comuns são amêndoas, pistaches e frutas secas. Coma frio ou na temperatura ambiente. Há quem goste de servir com sorvete de baunilha, mas acho que a doçura fica melhor contrastada com o azedo do creme de leite fresco ou iogurte.

CENOURA E CEBOLA: Para preparar cenouras *à la nivernaise*, branqueie algumas cenouras miúdas sem casca (ou graúdas picadas) por alguns minutos e deixe escorrer. Cozinhe-as no fogo brando com manteiga e caldo suficiente para cobri-las, até o líquido se reduzir a uma calda grossa. Enquanto isso, cozinhe algumas cebolas pequenas descascadas da mesma forma, sem branqueá-las. Tempere as cenouras e cebolas com sal e pimenta e uma pitada de açúcar. Mas não exagere, lembre-se de que ambas já são bastante doces. Agora, se for colhê-las no jardim do senhor McGregor,[14] cuidado com o gato.

CENOURA E CHOCOLATE: Bolo de cenoura, muito popular no Brasil, leva cenoura na massa e chocolate na cobertura. Um mundo, ou ao menos um continente, inteiro o separa da versão tradicional norte-americana – um bolo feito com cenoura grosseiramente ralada e uma porção generosa de noz, castanha e especiarias, coberto por um espesso glacê de cream cheese. O bolo de cenoura brasileiro não leva baunilha ou outros ingredientes aromáticos, favorecendo o aroma típico do bolo, engrandecido pelo sabor sutil da cenoura processada. Tão sutil na verdade, que a coloração da massa é mais indicativa da presença de cenoura que seu sabor propriamente dito. E isso mesmo no dia seguinte, quando o sabor da maioria dos bolos se torna mais pronunciado. Seja como for, tudo isso vira teoria depois de regada a calda. O chocolate, que já é um sabor dominante, fica ainda mais quando a calda quente e líquida penetra deliciosamente na massa, como um pão de ló coberto com calda de limão. Algumas pessoas fazem furos no bolo antes de colocar a cobertura, assim, ao cortá-lo, cria-se um bonito efeito com traços escuros na massa alaranjada – um bolo tigrado.

CENOURA E COCO: A especialidade de Wylie Dufresne, chef proprietário do wd~50, em Nova York, é o *Carrot-Coconut Sunny-Side-Up* – uma réplica perfeita de um ovo frito. A gema (totalmente perfurável) tem gosto de cenoura e *maple syrup*, enquanto a clara tem gosto de coco e cardamomo. E quem não possui os espessantes industriais (ou o *know-how*) para reproduzir um desses na própria cozinha, deve se contentar com um bolo de cenoura com cobertura de coco.

Cenoura e cominho: É raro sentar num jantar típico marroquino e não ser servido de um prato de cenouras adocicadas com um molho robusto à base de cominho. Cortadas em rodelas serrilhadas, como o metal que sobra do corte de uma chave, o cominho não é suficiente para salvar as rodelas alaranjadas sem graça de cenouras industrializadas. Já as cenouras da horta, recém-retiradas do solo quando estão longas, finas e pontudas, são perfeitas para esta combinação. Lave as cenouras e, sem descascá-las, tempere-as com azeite e cominho em pó e leve para assar. O gosto terroso e adocicado é realçado e o açúcar é liberado na superfície, caramelizando e se misturando de forma deliciosa à especiaria.

CENOURA E LARANJA: Há uns oitenta anos o intelectual francês Paul Reboux escreveu: "Não estou interessado em uma compota de aranhas, um guisado de morcegos ou um

gratinado de cobras-cegas. Minha única intenção é romper com a associação tradicional de determinados ingredientes na culinária. Minha missão é aliar o inesperado ao saboroso." Depois de afirmar suas pretensões, ele dá a receita de uma salada de alface e batata cozida em rodelas com um molho cremoso, guarnecida com raspas de laranja e cenoura ralada, ambas fininhas como agulha. Isso, ele garante, vai atrair a atenção dos *gourmands*. "Laranja? Cenoura? Como é possível a laranja ter gosto de cenoura e a cenoura, gosto de laranja?" Um jogo reservado ao paladar.

Cenoura e maçã: As crianças em geral gostam desta salada agridoce. Rale as duas e tempere com um óleo de sabor neutro e suco de limão. Misture com um punhado de sementes variadas, castanhas e uvas-passas para uma textura mais interessante.

Cenoura e noz: O suco de cenoura tem um sabor doce e frutado e lembra um pouco um *milk-shake* ralo. A noz fresca também possui o adocicado do leite. As últimas cenouras do verão combinadas às primeiras nozes da estação rendem uma salada adorável para acompanhar um bom pão e queijo. Quanto mais velha a cenoura, mais amadeirada ela fica, e por esta razão podem precisar de um pouco mais de açúcar em um bolo de cenoura.

Cenoura e repolho: Os dois crus são crocantes, frescos e agridoces. A cenoura confere um toque frutado à mistura. Uma base confiável para preparar o *coleslaw*, uma típica salada de repolho, maçã, aipo, noz, semente de alcaravia ou queijo azul (ou os dois). Eu me contento só com repolho, cenoura e um pouco de cebola. Se não for consumir na hora, salgue o repolho picado, deixe descansar por uma hora e depois lave, escorra e seque. Além de retirar boa parte da água, evitando que fique ensopado, dá ao prato um toque salgado mais complexo do que apenas o gosto naturalmente frutado e doce.

Cenoura e salsa: É possível acentuar o sabor da cenoura acrescentando um de seus parentes umbelíferos, como salsa, pastinaca, cominho, coentro ou dill. É comum salpicar com salsa picadinha tanto a sopa de cenoura quanto as cenouras Vichy (cenouras precoces cozidas no fogo brando com mistura de manteiga, açúcar, sal e água mineral alcalina da região francesa de Vichy).

Abóbora-menina

A moranga e a abóbora-menina dividem o capítulo, pois ambas possuem afinidades de sabor parecidas e uma pode substituir a outra. Mas é preciso lembrar que a abóbora-menina é naturalmente mais doce e requer menos açúcar nas receitas doces. Há também uma diferença de textura: a polpa densa da abóbora-menina é sedosa e menos porosa; já a moranga madura pode ser bastante fibrosa. A doçura pronunciada da abóbora-menina funciona bem com ingredientes salgados, corta ingredientes azedos e, aliada à densidade da sua polpa, serve como um pano de fundo para ervas potentes, como o alecrim e a sálvia.

ABÓBORA-MENINA E ALECRIM: Os dois assados juntos são um lembrete do quanto são doces e aromáticos, a ponto de serem as estrelas de um prato, como este cozido substancioso de abóbora-menina, feijão-branco e alecrim. Refogue 1 cebola picada no azeite, junte 3 dentes de alho picados e refogue por mais 1 minuto. Acrescente 500g de abóbora-menina sem sementes, cortada em cubos de 2cm, 2 latas de feijão-branco cozido escorrido, 300g de tomate-cereja, folhas de 1 ramo de alecrim finamente picadas, 250ml de vinho branco seco, 250ml de água, sal e pimenta-do-reino. Mexa bem e quando levantar fervura, tampe e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos. Retire a tampa e cozinhe até a abóbora-menina ficar macia e o caldo evaporar quase por completo. Sirva como está ou polvilhe com farinha de rosca misturada com queijo parmesão e leve ao grill para dourar. Se o aroma desse prato lhe impressionar, vale lembrar que a abóbora-menina e o alecrim são parentes próximos da moranga e da lavanda, respectivamente. Em um estudo sobre gama de aromas realizado pela Smell and Taste Treatment and Research Foundation (Fundação de Pesquisa e Tratamento do Olfato e do Paladar), Dr. Alan Hirsch, de Chicago, apontou que os homens consideram a fragrância da torta de abóbora com lavanda a mais excitante; para as mulheres, ela ficou em segundo lugar – ver também *Pepino e anis*.

ABÓBORA-MENINA E AMÊNDOA: No norte da Itália o *tortelli* é recheado com biscoitos *amaretti* e moranga. O biscoito meio amargo realça a doçura da moranga. Nadia Santini, do restaurante Dal Pescatore, em Mantua, prepara um *tortelli* famoso de moranga e *amaretti*, que leva também mostarda di Cremona (frutas conservadas em uma calda espessa de mostarda), noz-moscada, canela, cravo e parmesão.

ABÓBORA-MENINA E ANIS: Um delicioso doce de abóbora leva apenas abóbora descascada picada, açúcar e especiarias. Normalmente usa-se cravo e canela, mas a receita dada por Christopher Idone no livro *Brazil: A Cook's Tour*, recomenda usar anis-estrelado, conferindo um toque levemente asiático. Mas essa parceria não deve se limitar aos doces. Minha receita favorita de risoto de abóbora-menina pede um caldo feito com casca de abóbora, cenoura, cebola, alho, vinho branco, tomate e o mais importante, um punhado de sementes de erva-doce, que conferem mais profundidade ao resultado final.

ABÓBORA-MENINA E BACON: O doce e salgado desta combinação me faz lembrar de carne de caranguejo, que serviu de inspiração para esta versão de marinheiro de água doce de *crab cakes*, os famosos bolinhos de caranguejo – bolinhos de abóbora-menina e bacon com maionese. Rale 200g de abóbora-menina. Misture com 4 fatias de bacon cozidas e picadas, um punhado generoso de farinha de rosca e 1 pitada de sal. Misture tudo com 1 colher (sopa) de maionese. Modele os bolinhos com cerca de 4cm de diâmetro e 1cm de espessura e coloque na geladeira por cerca de 30 minutos antes de fritar em imersão no óleo vegetal. Depois de fritos, guarneça cada bolinho com uma colherada de maionese temperada com raspas e suco de limão e salpique com um pouco mais de raspas para enfeitar.

ABÓBORA-MENINA E CASTANHA: Soa como um casal de pôneis gordos, mas é uma boa combinação, sobretudo nos meses de frio. Experimente as duas misturadas num *pilaf* de arroz selvagem. Ou detecte os dois sabores em um *potimarron*, uma variedade francesa de abóbora produzida em pequena escala, cujo nome é derivado da abóbora-japonesa (ou

potiron, em francês) e da castanha (*maron*). Cor de laranja vivo e com formato que lembra um figo, a *potimarron* tem um sabor de castanha incrivelmente aromático, responsável por sua grande popularidade e o aumento de sua distribuição. No Japão ela é conhecida como *hokkaido* e normalmente é cozida no misô.

ABÓBORA-MENINA E MAÇÃ: Um outono desses almocei no restaurante The Beacon, na West 56th Street, em Nova York, e pedi sopa de moranga com maçã. O garçom trouxe a sopa numa jarra, despejou-a numa tigela e colocou uma porção de algodão-doce condimentado em cima. Ele derreteu instantaneamente na sopa, deixando um traço doce de canela e uma pontinha de ardência. De volta a Londres uma semana mais tarde, tentei recriar a experiência na minha própria cozinha. Deixei a sopa gelar na geladeira enquanto eu procurava na internet uma máquina de algodão-doce para comprar. Mas então me dei conta: quem precisa de outro aparelho enorme só para deixar uma sopa *ligeiramente* mais gostosa, para depois acabar junto com a sorveteira enterrada debaixo de uma porção de peneiras e uma pilha de panos de prato? Enquanto tudo isso acontecia, o sabor da maçã foi se intensificando na geladeira e quando finalmente experimentei a sopa, o sabor do algodão-doce já não fazia falta alguma.

ABÓBORA-MENINA E MARISCO: Camarão na moranga é um prato tradicional da culinária brasileira, em que a moranga cozida é recheada com camarão preparado num molho encorpado de leite de coco ou creme de leite, engrossado com a própria polpa da moranga. É servido com arroz. Decore com camarões grandes encaixados nas reentrâncias da moranga, com a cabeça mergulhada no molho, como se, de tão apetitoso, eles tivessem escalado o paredão íngreme alaranjado para cometer um ato de canibalismo.

ABÓBORA-MENINA E PIMENTA: As abóboras rendem ótimos recheios para tortas e massas, pois são "enxutas", e seu sabor doce e simples permite que os demais ingredientes apareçam. A *quesadilla* é um prato excelente para promover o contraste entre a abóbora-menina e a pimenta. Pegue uma *tortilla* que caiba em sua frigideira. Coloque uma camada de 1-2cm de altura de purê de abóbora-menina, espalhe uma mistura picante de pimentas *jalapeño* em conserva com pimenta fresca e, por fim, cubra com cheddar ralado. Cubra com outra *tortilla* e grelhe no fogo moderado, dos dois lados, para aquecer bem e derreter o queijo. Corte em quartos e sirva.

ABÓBORA-MENINA E PORCO: Aceitam bem todas as receitas de ensopado. Podem ganhar um ar ocidental na sidra com maçãs, bacon e cebola, ou rumarem para o oriente no caldo de frango com shoyu, vinho de arroz Shao Xing, cinco especiarias e açúcar mascavo. Para conseguir um molho mais espesso, passe a carne de porco na farinha, de preferência a paleta cortada em cubos de 3cm, antes de refogá-la. Junte a abóbora picada somente nos 20-30 minutos finais do cozimento, para não desmanchar.

ABÓBORA-MENINA E QUEIJO DE CABRA: A beterraba adocicada é um parceiro clássico para o queijo de cabra salgado, mas a abóbora-menina é melhor ainda. Ao assar cubos de abóbora, suas bordas caramelizam e assumem um sabor de mel – e bem sabemos como um queijo de cabra maduro e acre casa bem com um fio de mel. Tem quem gratine a

abóbora com queijo de cabra, mas acho um pouco forte demais. Eu prefiro misturar os dois numa salada com folhas de espinafre e um molho ácido, ou em um couscous com grão-de-bico, pinolis torrados, cebola roxa fatiada e bastante salsa e hortelã picadas.

CASTANHA

É uma das oleaginosas mais doces, junto com o pinoli e a castanha-de-caju, mas seu baixo teor de gordura a torna única. Mesmo assim, como acontece com seus primos untuosos, assá-la no fogo ao ar livre realça seu sabor e doçura. Graças a seu toque terroso, ela vai bem com sabores outonais, como carne de caças, cogumelos e maçãs. A castanha pode ser moída em forma de farinha para preparar pães, massas e bolos rústicos ou amassada com açúcar para preparar purês ou marrons-glacés. Há também o *crème de châtaigne*, um licor de castanhas.

CASTANHA E AIPO: Para acompanhar as castanhas em uma sopa, recomenda-se uma *brunoise* de aipo (aipo cortado em cubinhos), pois segundo a escritora culinária francesa Madame E. Saint-Ange, além da compatibilidade de sabor, o tempo de cozimento dos dois coincide.

CASTANHA E ALECRIM: *Castagnaccio* é um bolo toscano feito originalmente apenas com farinha de castanha, azeite, água e sal. Em épocas mais prósperas, ele ganhou uma nova versão com alecrim, pinolis, frutas secas, nozes e cascas cristalizadas. A farinha de castanha tem um aroma curioso, entre o cacau e a silagem, por isso a rusticidade de seu sabor. Veja bem, é realmente rústico, tem gosto de chão batido. Não é para todos, mas se quiser testar, misture 250g de farinha de castanha peneirada e 1 pitada de sal a 350ml de água, até obter uma massa homogênea. Misture um pouco de alecrim fresco picado e despeje em uma forma de pudim de 23cm – o bolo fica baixinho. Salpique com pinolis, pincele generosamente com azeite e asse a 190°C por 35-40 minutos, até a superfície corar e craquelar como verniz antigo. Como se viu, a receita não leva fermento e o doce se limita ao adocicado natural da castanha. Assim, se for oferecer aos seus convidados, é melhor recalibrar as expectativas que a palavra “bolo” pode provocar.

CASTANHA E BAUNILHA: Normalmente são usadas juntas nos marrons-glacês, um doce tão açucarado que merece um cartaz de procura-se em cada clínica odontológica. Eles são feitos com castanhas grandes especialmente doces, que passam dias mergulhadas numa calda aromatizada com baunilha antes de serem glaçadas com uma calda ainda mais apurada. Na França, Clément Faugier prepara uma pasta de marrom-glacê com um gosto sutil de bala *toffee* amendoada, mas com a textura mais quebradiça que se espera de uma castanha. Ela é servida com crepes fininhos ou misturada com creme de leite batido.

CASTANHA E CORDEIRO: Para os que consideram ameixa e damasco doces demais, as castanhas são uma boa opção adocicada para um *tajine* ou ensopado de cordeiro do norte da África. Adicione castanhas embaladas a vácuo cerca de 10 minutos antes do final do cozimento e elas conservam seu formato.

Castanha e frango: Edward A. Bunyard escreveu que “a castanha vive seu auge com algum tipo de ave, de preferência, morta. Aqui, sua textura pastosa serve como uma base incrível na qual os ingredientes mais pungentes podem se destacar. É uma base muito mais interessante do que (praticamente) todas as batatas dominantes”. Bunyard provavelmente estava pensando no modo como as castanhas se harmonizam com aves de caça de gosto pronunciado e mais gordurosas, como o ganso e o pato, embora a combinação também seja bastante comum em recheios para frango e peru.

Castanha e pera: Reserve algumas das castanhas que você comprou para a ceia de Natal para preparar uma salada com pera picada, um pouco da deliciosa carne escura das sobras do peru e hortaliças escuras.

Castanha e porco: Alexandre Dumas dizia que as castanhas casavam bem com todas as carnes. No livro *Le Grand Dictionnaire de Cuisine*, ele dá uma receita de purê de castanha para servir com linguiça de porco. Descasque castanhas assadas, retirando também a membrana interna. Cozinhe ligeiramente na manteiga, com vinho branco e um pouco de caldo, para amolecer, e então amasse. Incorpore o caldo liberado pela linguiça ao purê e sirva. As castanhas possuem um teor de carboidrato elevado para uma oleaginosa, por isso mesmo, além de poder substituir a batata, elas também podem ser trituradas em forma de farinha para bolos e pães. Justamente por ser farinácea, a castanha doce foi apelidada de árvore pão na Córsica. Por lá a castanha ainda é usada para a fermentação da Pietra, sua primeira cerveja nativa, que tem um toque assado e defumado.

Castanha e repolho: Depois de cortar uma cruz em cada couve-de-bruxelas e retirar as pontinhas das castanhas, você vai passar a usar tão bem a faca que poderá esculpir presentes de Natal para todo mundo. É indispensável cortar a pontinha das castanhas, para evitar que estourem no forno. As couves-de-bruxelas não requerem maior cuidado, apenas evite cozinhar demais. Guarde sua energia para descascar as castanhas e prepare-se para sofrer caso um pedaço de casca bem quente cutuque por debaixo da sua unha. E se por acaso usar castanhas colhidas frescas, aguarde alguns dias, pois elas precisam de tempo para secar e converter o amido em açúcar, intensificando seu sabor. A combinação de couve-de-bruxelas com castanha certamente é deliciosa, mas não deixe de experimentar também a castanha cozida com maçã e repolho roxo; e se ainda lhe sobrou disposição, recheie um repolho conforme a receita em *Repolho e porco*, usando castanha e bacon em lugar da carne bovina e de porco.

Noz

Depois da amêndoa, é a oleaginosa mais vendida no planeta. A noz pode ser menosprezada em bolos e doces, pois sua aparência irregular às vezes chama mais atenção que seu gosto moderado. Assada ou tostada, ela desenvolve todo seu potencial – notas de castanhas pronunciadas com um toque amargo de tabaco. A noz casa especialmente bem com outros sabores “castanhos” como canela, noz-moscada, *maple syrup*, mel e pera. Ela dá origem a uma variedade de produtos: picles, mergulhada em

calda, licor de noz (*nocino* ou *vin de noix*) e óleo de noz, delicioso para temperar saladas e legumes.

Noz e aipo: O aipo e a noz dividem compostos de aroma característicos chamados fitalídeos, também evidentes no levístico. Mastigue uma noz e perceberá claramente a correlação. Essa sobreposição de sabor assegura uma boa harmonia entre eles em recheios e na conhecida salada Waldorf. Como o aipo surte um efeito incrível no caldo de frango (ver *Aipo e frango*), prove esta receita que inclui os três numa sopa. Aqueça um pouco de manteiga ou óleo e refogue 1 cebola picada, 1 batata graúda descascada e cortada em cubos e 4 ou 5 palitos de aipo picados. Quando a cebola tiver murchado, adicione 750ml de caldo de frango e ferva. Abaixe o fogo e cozinhe até a batata e o aipo ficarem macios. Triture bem 50g de noz e reserve. Bata a sopa no liquidificador, despeje-a novamente na panela e junte a noz. Aqueça, mexendo até espessar. Sirva com pão integral com grãos.

Noz e alho: No início do século XVIII, o molho *aillade* da região de Languedoc foi descrito por M. Duchat como: "uma miscelânea que os pobres preparam socando alho e noz num pilão e que prepara o estômago para receber determinadas carnes difíceis de digerir e pouco agradáveis. A *aillade* em si é tão apreciada por pessoas abastadas, inclusive na Itália, que o historiador Platina não se conteve ao revelar ao mundo que seu irmão sempre acabava exausto com a trabalheira para preparar esse ragu". Pobre ou não, você também pode preparar essa miscelânea no processador de alimentos, embora ela fica mais gostosa triturada no pilão com o socador. Pulse 100g de noz e 4 dentes de alho até ficar homogêneo. Tempere e acrescente aos poucos 150ml de azeite (ou uma mistura de azeite e óleo de nozes), até obter a consistência de molho desejada. Para preparar uma variação turca conhecida como *tarator*, basta acrescentar 3 fatias de pão de forma picado sem casca, 2 colheres (sopa) de suco de limão, 1 colher (chá) de vinagre de vinho tinto e 100ml de caldo ao alho com nozes, antes de colocar o azeite. Esse molho costuma ser servido com carne assada, mas também fica bom com uma *paella* de grão-de-bico, pimentão vermelho e espinafre.

Noz e anis: Eu recomendo acrescentar ½ colher (chá) de sementes de erva-doce à torta de nozes ou pecãs (uma variedade pode quase sempre substituir a outra, mas as pecãs são mais doces, menos amargas e com formato mais longilíneo). Misture a especiaria ao recheio antes de colocá-lo sobre a massa. Isso vai conferir um frescor que dará mais vida ao sabor adocicado. E para os que não apreciam muito doces, experimente um molho feito com óleo de nozes e vinagre de estragão.

Noz e banana: Esta é uma forma de inovar com bananas. Inovação, pois requer bananas não muito maduras. Descasque uma banana perfeita e corte-a em rodelas. Coloque uma metade de noz sobre cada rodela, usando uma colherada de doce de leite para grudá-la. O desafio aqui é colocar uma colheradinha de doce de leite sobre cada rodela sem que ela cole na colher e sem lambuzar. Mas vale o trabalho. Mais gostoso ainda que um carpaccio feito com chocolate Mars gelado. Mas se as bananas estiverem muito maduras, prepare um tradicional bolo de banana com nozes, que ficam visíveis a cada fatia como se fossem peças de quebra-cabeça.

NOZ E BAUNILHA: A noz-preta é uma alternativa com sabor pronunciado à noz-persa comum, que tem um toque mais frutado e mofado. Ela não apresenta as notas tintadas que na noz-persa remetem ao odor que sentimos ao abrirmos uma lata de verniz velha. A variedade persa em geral também é mais amadeirada e adstringente. Nativa do nordeste norte-americano, a noz-preta é valorizada pela madeira, muito usada na fabricação de móveis e cabos de armas de tiro sofisticadas. Sua casca é muito dura, portanto quebre-a com uma martelada, passe com o carro por cima, ou melhor, compre sem casca. Depois de abertas, elas são combinadas à baunilha no preparo de bolos inesquecíveis, sorvetes e um doce tradicional chamado *divinity candy* (doce divino) feito com açúcar, claras e xarope de milho. O resultado é uma mistura de merengue e *nougat*.

NOZ E BERINJELA: Um par frequente nas culinárias turca e russa, na Georgia as berinjelas miúdas são cortadas ao meio, fritas e recheadas com nozes moídas, alho, coentro fresco, cebola picada, aipo, vinagre de estragão e páprica. Elas são servidas na temperatura ambiente, salpicadas com sementes de romã. No Líbano, as berinjelas miúdas são cortadas no comprimento quase por completo, recheadas com nozes e alho e conservadas em óleo. O chef italiano Giorgio Locatelli recheia o ravióli com nozes, berinjela, ricota, noz-moscada, ovos e parmesão. Ele recomenda comprar as nozes com casca durante a sua temporada, de dezembro a fevereiro, quando são mais frescas e com sabor mais pronunciado.

NOZ E BETERRABA: Enrugados e corados como um casal de trabalhadores rurais judiados pelas intempéries. Renove os dois misturando nozes picadas e cubos de beterraba e batata-doce assadas com quinoa cozida e fria. A quinoa, aliás, é crocante e tem gostinho de nozes torradas. Tempere com um vinagrete agridoce – apenas substitua mel pelo *maple syrup*.

NOZ E BRÓCOLIS: Use os dois numa massa ou num prato salteado. O brócolis é um contraponto saudável para o prato entupidor de artérias descrito em *Noz e marisco*.

NOZ E CANELA: A noz possui parentesco com sabores doces outonais como a canela, caramelo, *maple syrup* e maçã. Existe inclusive um cultivar de noz chamado Poe, que dizem ter gosto de bala de caramelo. Muitos norte-americanos chamam a noz-persa comum importada do Reino Unido (ainda que não obrigatoriamente produzida lá) de noz-inglesa, para diferenciá-la da noz-preta nativa americana. Os ingleses por sua vez a chamam de castanha-da-madeira, de onde elas são importadas. Já eu prefiro pensar que esse título se deve à doçura pronunciada contrastada pela adstringência da pele que a recobre, exatamente como os vinhos dourados de Madeira – com gosto intenso e notas de caramelo, castanha, fruta seca, marmelada e bala de caramelo – são equilibrados por sua acidez pronunciada.

NOZ E MARISCO: Há um prato servido em restaurantes chineses capaz de dividir a humanidade em duas: são os camarões fritos temperados com maionese de mel e limão e nozes carameladas. A tribo A enxerga potencial nos crustáceos carnudos e salgados misturados com as nozes crocantes levemente picantes e açucaradas. A tribo B contém a

ânsia de vômito ao pensar nas calorias e na mais pura falta de autenticidade. Eu pertenço à tribo A.

NOZ E PASTINACA: é como mastigar a perna do Pinóquio. Para amenizar o amadeirado excessivo, retire o miolo das pastinacas mais velhas.

NOZ E PIMENTA: *Chiles en nogada* consiste de pimenta-verde recheada guarnecida com um molho de noz e sementes de romã salpicadas. Uma especialidade da cidade de Puebla, no México, o *chile en nogada* foi criado para homenagear a independência mexicana. O verde da pimenta, o branco do molho e o vermelho da romã representam as cores da bandeira nacional (ver também *Pimenta e ovo*, e *Abacate e tomate*). No romance *Como água para chocolate*, o prato é servido no casamento da sobrinha de Tita, Esperanza, com Alex, filho do doutor Brown, e exerce um poder afrodisíaco tão forte que Pedro (aqui vou entregar o ouro) morre após fazer amor intensamente depois da refeição (até mesmo a senhora Beeton sabia que é preciso aguardar 20 minutos até a comida descer).

NOZ E QUEIJO DURO: Patricia Michelson, uma especialista em queijos, escreveu que nozes frescas realçam os queijos mais fortes, como parmesão e *pecorino*. Nozes frescas têm um sabor de leite fresco semelhante ao da nota perdida pelo queijo durante o processo de maturação. Isso não quer dizer que as nozes secas não sejam boa opção. Elas casam bem especialmente com um gouda envelhecido, que tem cor e sabor de caramelo amanteigado.

NOZ E SALSA: A salsa confere um desejado frescor à adstringência amadeirada das nozes. Elas são frequentemente combinadas em um molho parecido com o famoso pesto. Aqueça 3 colheres (sopa) de azeite em uma panela e junte 2 dentes de alho picados, 75g de noz triturada e um punhado de salsa picada. Tempere e deixe aquecer ligeiramente. Misture à massa ou sobre um nhoque, suflê de queijo ou beterraba.

AVELÃ

A avelã tem um gosto doce e amanteigado, com toque de cacau, que a torna uma parceira perfeita para o chocolate. As avelãs da região italiana do Piemonte são reconhecidas por sua alta qualidade. Avelãs menos nobres tendem a ter um sabor amadeirado, com um traço metálico, que lembra lascas de grafite. Como as demais oleaginosas, a avelã se torna mais saborosa com o aquecimento; segundo pesquisas, seu composto de sabor essencial aumenta dez vezes quando ela é tostada. O delicioso toque agridoce das avelãs moídas fica muito bom com frutos do mar delicados e amanteigados ou como base para um molho suntuoso. O óleo de avelã é muito usado em confeitaria e é ótimo para molhos para salada. Há ainda licores feitos à base de avelã, como Frangelico e *crème de noisette*, e a manteiga de avelã, vendida em casas de produtos naturais, cujo sabor lembra o recheio de uma deliciosa trufa de *praliné*.[15]

AVELÃ E ALECRIM: O chef Heston Blumenthal certa vez deu uma receita de couscous de avelã e alecrim, em que o couscous é tostado no óleo de amendoim antes de ser colocado de

molho na água. Mas não uma água qualquer. Ele preparou uma infusão com galhos de alecrim fresco, depois os descartou e tornou a aquecer a água. Depois de hidratar o couscous, ele misturou avelãs sem pele tostadas e picadas, alecrim picado bem miudinho, manteiga e bastante sal e pimenta para finalizar o prato. Misture também avelã e alecrim em biscoitos ou sorvetes, mas use avelãs assadas, pois isso realça seu traço doce e achocolatado.

Avelã e alho: A *picada* espanhola é basicamente um molho à base de amêndoa triturada com alho, pão e azeite. Às vezes as avelãs substituem as amêndoas ou as duas são usadas juntas. Existem inúmeras variações que podem levar açafrão, tomate, salsa ou pinolis. Não é muito diferente da *aillade* francesa ou o *tarator* turco descrito em *Noz e alho*. Use-o para encorpar ensopados (ver *Amêndoa e frango*), como ingrediente de almôndegas ou sirva como molho para carne ou frutos do mar. Pegue 15 avelãs, 15 amêndoas (ambas sem pele e torradas) e uma fatia de pão sem casca tostado no azeite e soque tudo num pilão com 2 dentes de alho. Quando a mistura virar uma pasta, adicione 1 colher (sopa) de azeite, sal e pimenta a gosto.

Avelã e amêndoa: Bolo para as emergências. É um verdadeiro paradoxo da vida que o desejo por um bolinho apareça sempre quando não há condições nem para preparar nem para comprar um. O ideal é que os ingredientes a seguir sejam guardados em uma caixa de vidro com um martelo pendurado abaixo, mas foi o improviso desesperado que me inspirou esta combinação. Resgatei uma ciabata do fundo do freezer, descongelei na torradeira, reguei com um fio de óleo de avelã e salpiquei com algumas amêndoas e uvas-passas tiradas do *muesli* do meu marido, pressionei tudo e comi ainda quente. Ficou maravilhoso, uma mistura de bolo de frutas com croissant de chocolate, só que menos enjoativo que os dois. Para minha sorte, os buraquinhos de ar do pão serviram para acomodar as frutas e as amêndoas, lembrando ainda mais um bolo de frutas.

Avelã e banana: A manteiga de avelã, que não deve ser confundida com *beurre noisette* (ver *Avelã e peixe branco*), é uma versão sofisticada da manteiga de amendoim. Ela tem gosto de Ferrero Rocher sem a cobertura de chocolate e sem açúcar, e mesmo assim conserva um adocicado suave que realça o lado frutado da banana. Passe num filão de pão antes de fatiá-lo (para evitar que o pão esfacele) e prepare pequenos sanduíches com rodelas de banana. Outra opção é preparar um molho para panqueca de banana, diluindo um pouco com leite e *maple syrup* ou mel. Salpique com avelãs torradas.

Avelã e baunilha: O licor italiano de avelã Frangelico, da região do Piemonte, é feito com avelãs selvagens tostadas, baunilha, cacau e mais um punhado de ingredientes secretos. Ele apresenta um sabor aveludado e amanteigado de avelã com um claro toque final de baunilha e fica excelente misturado ao creme de leite batido, numa proporção de 2 colheres (sopa) de Frangelico para 2 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro e 250ml de creme de leite fresco. Sirva com sobremesas à base de chocolate, pera ou framboesa.

Avelã e caviar: A avelã talvez represente o melhor sabor do mundo. Ela é identificada em um borgonha branco envelhecido, champanhe, ostras, presunto *jabugo*, queijos *comté* e *beaufort*, Sauternes, manteiga de fazenda francesa, alface de cordeiro (mâche), gergelim

torrado, arroz selvagem, a maioria dos cultivares de batata mais apreciados e caviar Ossetra.

Avelã e cenoura: As receitas de bolo de cenoura sempre pedem óleo vegetal em lugar de manteiga ou margarina e, para acrescentar profundidade ao sabor, use óleo de avelã. Ele não é barato, mas como dura pouco, caso tenha uma garrafa com a validade por expirar, essa receita certamente vai lhe fazer jus. Caso considere seu sabor excessivamente forte, dilua-o com óleo de girassol, que também apresenta um toque de avelã. As avelãs moídas realçam igualmente bolos e biscoitos, basta substituir de ¼ a ⅓ da quantidade de farinha solicitada nas receitas de bolos. Dê preferência a triturar suas próprias avelãs no processador de alimentos, depois de torrá-las para ativar todos os compostos de sabor e retirar a pele amarga – deixe a pele apenas para um bolo mais rústico. O resultado é excelente.

Avelã e figo: O *frangipane* é uma deliciosa pasta cremosa que serve de recheio para tortas de frutas francesas, feita normalmente à base de amêndoas. Mas não precisa ser sempre assim. A avelã é uma ótima alternativa, sobretudo para uma torta feita com figos escuros aveludados. Bata 100g de avelã torrada, sem pele e moída com 100g de manteiga sem sal, 100g de açúcar refinado, 20g de farinha de trigo, 2 ovos e ½ colher (chá) de extrato de baunilha. Despeje em uma forma de 22cm sobre uma massa de torta doce já assada, distribua os figos por cima, fazendo uma leve pressão sobre eles, e asse por 25 minutos a 180°C. Muitos arrumam os figos deixando a luxuriante parte interna virada para cima, mas eu prefiro ver seu exterior arredondado à mostra, mergulhados no creme dourado como filhotes de elefante marinho adormecidos na praia.

Avelã e frango: A filbertona é uma característica essencial do sabor da avelã. Ela tem um sabor amendoado e de cacau, com notas terrosas suculentas, que sugerem um molho mexicano, o *mole* (ver *Chocolate e pimenta*). O sabor da avelã fica mais intenso assado ou tostado num fio de óleo. Uma boa guarnição para acompanhar o frango é o molho *picada* mostrado em *Avelã e alho*. Ou use-o para engrossar um cozido aromático como o mencionando em *Amêndoa e frango*, como é costume na Turquia, onde boa parte das avelãs comercializadas no mundo é cultivada. Ou ainda prepare uma boa salada de outono, com frango assado frio, avelã torrada, rúcula e figo fresco.

Avelã e peixe branco: A clássica *beurre noisette* costuma acompanhar peixes e legumes, mas fica ótima com aves também. Ao aquecer a manteiga em uma panela, as proteínas do leite e o açúcar no soro do leite caramelizam e escurecem, assumindo sabor e tonalidade amendoados. Se ela escurecer ainda mais, vai se tornar a *beurre noir*, servida tradicionalmente com arraia, ovos ou miolos. Por vezes, acrescentam-se avelãs à *beurre noisette,* e ela se transforma em *beurre de noisette*.

Avelã e pera: Como seu sabor se perde um pouco durante o cozimento, aproveite melhor o óleo de avelã regando-o sobre legumes cozidos no vapor ou misturando-o com vinagre para temperar a salada. Ele casa bem principalmente com vinagre de framboesa em uma salada de queijo de cabra, pera e alface de cordeiro (mâche) – uma variedade escura, cujo sabor tem um toque de avelã.

Amêndoa

Existem dois tipos distintos de sabor de amêndoa: amargo e doce. A amêndoa amarga consiste do sabor de marzipã presente no extrato de amêndoa, na essência de amêndoa e no licor Amaretto. O extrato é derivado de grãos amargos de amêndoa e outras frutas com caroço, como damasco e pêssego. Para tornar-se adequado ao consumo humano, é preciso tratá-lo para retirar seu conteúdo de cianeto. O principal composto responsável pelo sabor amargo da amêndoa é o benzaldeído, que foi sintetizado pela primeira vez em 1870 e é o segundo aromatizante mais usado no mundo. Além das amêndoas amargas, ele também é encontrado naturalmente em diversos alimentos, como o cogumelo prince (*Agaricus augustus*) e a cássia, parente da canela. A amêndoa amarga casa bem com membros da família da rosa – frutas com caroço, frutas vermelhas, maçãs, peras e a própria rosa. Ela é usada para realçar o sabor de outras oleaginosas. É possível detectar um toque de amêndoa amarga em sorvetes de pistache coloridos artificialmente. A amêndoa doce é a fruta oleaginosa mais popular do mundo. Ela apresenta traços do sabor de amêndoa amarga, mas, quando crua, é suave, leitosa e levemente herbácea ao natural, e tostada, possui um sabor que lembra pipoca caramelizada. O sabor suave e arredondado da amêndoa doce a torna incrivelmente compatível. O leite e a manteiga de amêndoa são vendidos em lojas de alimentos saudáveis.

Amêndoa e alecrim: Amêndoa temperada com óleo e um pouco de sal assumem um surpreendente sabor de bacon defumado, que ganha um realce maior com o alecrim picado. Sirva com um xerez gelado antes do jantar. E se desejar um sabor ainda mais tostado, doure as amêndoas no azeite – use 250g de amêndoa para 1 colher (sopa) de alecrim picadinho.

Amêndoa e amora: Não existe *crumble* de graça. O preço que se paga pela fartura de amoras deliciosas no final do verão é andar por aí com as roupas todas manchadas com a tintura vibrante. A doçura da amêndoa suaviza parte do azedinho silvestre da amora neste *crumble* de amoras e amêndoas. Unte uma assadeira de 21cm e coloque uma camada de 3-4cm de amoras. Polvilhe com 2 colheres (sopa) de açúcar. Em outra tigela misture 175g de farinha de trigo e 75g de manteiga até obter a consistência de farofa grossa. Incorpore 75g de açúcar refinado e 50g de lâmina de amêndoa tostada picada. Espalhe sobre as amoras e asse a 200°C por 30 minutos.

Amêndoa e aspargo: O sabor do aspargo é frequentemente descrito como amendoado. Por isso não surpreende a sua tamanha afinidade com a amêndoa, sobretudo a amêndoa torrada, cujo toque amanteigado complementa as notas sulfurosas do aspargo. Doure um punhado de lâminas de amêndoa em uma colherada de manteiga por 6-7 minutos. Retire do fogo e acrescente 1 colher (chá) de suco de limão-siciliano e ½ colher (chá) de sal e despeje sobre os aspargos cozidos.

Amêndoa e canela: Os dois ficam bem juntos em bolos, tortas, folhados e biscoitos. Também formam par no recheio da famosa *bastilla*, uma torta marroquina que consiste de lâminas finas da massa chamada *warqa* recheadas com carne de frango[16] cozida

condimentada, ovos ligeiramente batidos e uma mistura de amêndoa moída, canela em pó e açúcar. Mas atenção, pois montar uma *bastilla* é complicado e demorado. Talvez seja mais rápido voar até Fez, no Marrocos, do que tentar fazê-la em casa. Mas isso significa que é uma iguaria especial. Assim como é a *keneffa*, uma versão doce menos conhecida, servida em casamentos, que combina a mesma massa *warqa* delicada com canela e amêndoa. Minha versão britânica desse doce consiste de canudinhos de massa folhada recheados com creme de confeiteiro com canela e amêndoas.

AMÊNDOA E COCO: Nas receitas de pudins, biscoitos e bolos de coco substitua metade da quantidade pedida de extrato de baunilha por extrato de amêndoa. Dessa forma você terá o mesmo realce de sabor, mas com um toque amendoado mais cativante.

AMÊNDOA E DAMASCO: No livro de Iris Murdoch, *The Sea, The Sea*, Charles Arrowby fala com entusiasmo sobre como tudo feito com amêndoa vai bem com damasco, torcendo o nariz para o pêssego pelo caminho. A certa altura, ele prepara uma refeição composta de sopa de lentilha, *chipolatas* com cebola aferventada e maçã cozida no chá, acompanhada de um Beaujolais suave e seguida de um bolo de amêndoa com damasco seco. Sem dúvida ele conhece bem as latas e pacotes, mas tem razão sobre o damasco e as amêndoa. Para preparar um biscoito simples de amêndoa para acompanhar damascos secos em calda ou para fazer um pavê, siga a receita em *Anis e amêndoa* na p. 226, mas sem usar o anis.

AMÊNDOA E FRANGO: Na Espanha, a influência moura é facilmente detectada nas receitas encorpadas com amêndoa, como a *galina en pepitoria*, um prato festivo. Frite 1,5kg de frango em pedaços no azeite até dourar e reserve. Refogue 1 cebola grande picada em um pouco de óleo com 2 dentes de alho amassados e 1 folha de louro. Volte o frango à panela e despeje 150ml de xerez e caldo de frango ou água suficiente para cobrir. Quando levantar fervura, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo, enquanto prepara a *picada* mencionada em *Avelã e alho* (p. 295); mas use 30 amêndoas e nenhuma avelã e junte uma pitada de açafrão, cravo moído e 1 colher (sopa) de salsa. Quando obtiver uma pasta, adicione-a ao frango e continue a cozinhar até ele completar o cozimento (45-60 minutos do início da fervura). Pouco antes de servir, a sugestão é retirar o frango e mantê-lo aquecido enquanto prepara uma redução com o molho. Muitas receitas sugerem acrescentar gemas de ovos cozidas picadas ao final pela mesma razão. Sirva com arroz cozido.

AMÊNDOA E GENGIBRE: No hemisfério norte, o *gingerbread* e o marzipã perfumam as noites frias na época do Natal. Acrescente notas quentes de canela, cravo e limão ao vinho tinto quente, com castanhas e linguiças de vitela, chamadas *bratwurts*, grelhadas no carvão, e terá uma miniversão estilizada de um típico *Weihnachtsmarkt*, um mercado de Natal alemão, no conforto de sua própria casa. A tradição manda cortar o *gingerbread* no formato de casinhas e pessoas, e o marzipã, em animais. Em 1993, Roland Mesnier, o chef confeiteiro dos Clintons, preparou uma réplica da Casa Branca de *gingerbread* e pelo menos 21 silhuetas de marzipã do gato da família, Socks.

AMÊNDOA E LIMÃO-SICILIANO: Amêndoa moída equilibra a pungência do limão em bolos e tortas. Há uma loja ao sudeste de Londres chamada *The Original Maids of Honour*, que

vende tortinhas fundas com o mesmo nome, dama de honra. Segundo dizem elas são do tempo de Henrique VIII. No romance de Hilary Mantel chamado *Wolf hall*, Thomas Cromwell envia cestas dessas tortinhas para consolar as serviçais de Ana Bolena. A receita é segredo, mas de maneira geral, são tortas de massa folhada com recheio parecido com cheesecake de limão-siciliano e amêndoa. Mais ao norte, a torta Lancaster de limão-siciliano é uma variação da torta Bakewell (ver *Framboesa e amêndoa*), mas em lugar da geleia, uma camada espessa de creme de limão-siciliano sob o creme de ovos com amêndoa. Na Itália, a *torta della nona* leva limão-siciliano e pinolis ou, às vezes, amêndoa; isto talvez, quando a vovó esbanja parte da aposentadoria num vinho de sobremesa. Na Itália e na Espanha, faz-se um bolo úmido de limão-siciliano com amêndoa moída, que os espanhóis chamam de *torta de almendros de Santiago*. Experimente tirar o máximo proveito da fruta (raspas, suco, sementes), como explicado em *Laranja e amêndoa* na p. 364, mas use um pouco mais de açúcar para compensar o azedinho do limão. Só não se surpreenda com o resultado, que deixará a boca seca. No caso do limão, é melhor desprezar as sementes.

AMÊNDOA E MELÃO: As uvas são o acompanhamento natural para a sopa fria espanhola *ajo blanco* (ver *Alho e amêndoa*), mas também podemos servir melão. A única pena é que, mesmo caprichando e fazendo bolinhas de melão perfeitas com o boleador, elas não vão explodir na boca como as uvas geladinhas.

AMÊNDOA E MIRTILO: Funcionam no seu musli, mas você não vai querer cruzar com eles em uma festa, vai? A amêndoa sem torrar é pálida, sem personalidade e tímida. O mirtilo costuma ser insípido. Os melhores cultivares do mirtilo são o Spartan, Ivanhoe e Chandler, e se possível, evite a variedade Duke, supervalorizada e considerada suave e com sabor moderado. O resultado será muito melhor acrescentando um pouco de extrato de amêndoa ou, melhor ainda, adicionando Amaretto ao creme de leite fresco ao batê-lo no ponto de chantili. Incorpore um punhado de mirtilo e de lâminas de amêndoas torradas e reserve um pouco para salpicar por cima.

AMÊNDOA E PEIXE GORDUROSO: Segundo Elizabeth David, o escritor francês Jean Giono rejeitava as trutas com amêndoas, pois tinham mais aparência do que sabor (ela mesma não tinha tempo para isso). Alice Waters era mais positiva. Na verdade, seu biógrafo relembra que durante uma visita a um restaurante em Brittany, a chef comentou que, para ela, a sequência de presunto curado e melão, truta com amêndoas e uma torta de framboesa constituíam seu ideal de uma bela refeição.

AMÊNDOA E PÊSSEGO: Há uma adorável simetria na clássica sobremesa italiana de pêssegos assados com *amaretti*. A cavidade formada com a retirada do caroço é recheada com biscoito triturado com o mesmo sabor de amêndoas que o caroço do pêssego. Assim como o caroço, também as folhas do pessegueiro possuem um sabor intenso de amêndoa e podem ser usadas para preparar uma deliciosa calda de açúcar para usar em sucos, sorbets e na salada de frutas.

AMÊNDOA E ROSA: Na França, encontramos uma calda de amêndoas e rosas chamada Orgeat, cujo sabor lembra o do licor Amaretto pronto para uma ocasião especial. Misture-a com

água para preparar um suco refrescante de verão; com rum, limão, licor Curaçao e hortelã para fazer o Mai Tai; e com pastis para preparar um Moresque. Nas festas no Irã, são servidas lâminas de amêndoa recobertas com açúcar perfumado com água de rosas. Caso aprecie a sopa andaluz *ajo blanco* (ver *Alho e amêndoa*), experimente a versão doce que usa água de rosas e mel no lugar do alho. Um princípio parecido é aplicado ao *sharbat* feito de leite, amêndoas e pétalas de rosa que é oferecido pela família da noiva à família do noivo nos casamentos mulçumanos em Bangalore.

14 Referência ao livro *A história de Pedro Coelho*, de Beatrix Potter, escrito em 1893 e publicado pela primeira vez em 1902. (N. da E.)

15 Amêndoa caramelizada que pode ser utilizada triturada, como crocante, ou inteira. (N. da E.)

16 No original está escrito "carne de pombo", no entanto, como os brasileiros não têm hábito de utilizar esta carne na culinária, optamos por substituí-la por carne de frango, que tem uma textura parecida. (N.da E.)

FRUTAS FRESCAS

Cereja

Melancia

Uva

Ruibarbo

Tomate

Morango

Abacaxi

Maçã

Pera

CEREJA

A cereja pertence à família das rosáceas, como a maçã. Ela pode ser tanto doce quanto azeda, e ainda apresentar um sabor intermediário. Tal qual a maçã, ela apresenta um toque predominantemente fresco, verde e frutado, sendo que o aroma amendoado das sementes da maçã é muito mais intenso do que o do caroço da cereja. Tanto que o benzaldeído, composto amargo da amêndoa, serve de base para o aromatizante sintético de cereja. O sabor amendoado da fruta de verdade é mais evidente quando ela é cozida inteira, com caroço. As cerejas ainda apresentam traços florais e picantes, acrescentados por um toque tânico que é notado, sobretudo, na fruta seca. Ela fica especialmente deliciosa combinada a especiarias como baunilha e canela, muito usadas na produção de licores de cereja. O Kirsch e o marasquino são bebidas alcoólicas destiladas com autêntico sabor de cereja que casam bem com saladas de frutas ou frutas flambadas.

CEREJA E AMÊNDOA: O caroço da cereja e a amêndoa amarga contêm um óleo volátil que é usado para produzir o composto chamado benzaldeído, que é a segunda molécula de sabor mais apreciada na indústria de sabores e fragrâncias dos EUA, depois da vanilina. O benzaldeído é usado para sintetizar tanto o sabor da amêndoa como o sabor da cereja. Beba um refrigerante de cereja com o sabor do Amaretto em mente e conseguirá notar a proximidade em sabor. O caroço da cereja é que tem o sabor amendoado, e não a polpa, com exceção da cereja marasquino. Originalmente, as cerejas marasquino eram colocadas na salmoura enquanto ainda verdes e depois imersas num licor feito do suco, caroços e folhas de cereja, o que lhe conferia um sabor delicioso de marzipã. Hoje em dia, a maioria das cerejas marasquino é imersa numa calda de açúcar e aromatizada com extrato de amêndoa. O gosto nem se aproxima do alcançado com o método original. Então, se quiser decorar seu drinque Manhattan, você mesmo deverá macerá-la ou, então, procurar por um produto artesanal. Para preparar um drinque Manhattan, misture 60ml de uísque Bourbon de boa qualidade, 30ml de vermute adocicado e uma gota de angostura com gelo. Coe numa taça com uma cereja marasquino.

CEREJA E AVELÃ: Um punhado de avelãs e algumas cerejas azedas secas adicionadas ao seu *muesli* evocarão uma xícara de chá com leite e açúcar e um cigarro. Cerejas secas têm sabor agridoce penetrante, com forte alusão ao tabaco e um sabor bem-definido de chá tânico, que combina bem com o adocicado leitoso da avelã.

CEREJA E BAUNILHA: O toque de anis da baunilha pura taitiana complementa muito bem o sabor da cereja, e leva a pensar no *cherries jubilee*. Criado pelo renomado chef Escoffier para o jubileu da rainha Vitória em 1887, a sobremesa original consistia em cerejas doces cozidas em uma calda encorpada e doce, à qual se acrescentava Kirsch ou conhaque antes de flambar. Em versões posteriores, Escoffier passou a distribuir as cerejas generosamente sobre sorvete de baunilha, como costuma ser servido hoje em dia. Agora,

os cozinheiros que prezam suas sobrancelhas podem optar por preparar o *cherry clafoutis*, uma sobremesa francesa em que as cerejas são assadas em uma massa adocicada, por vezes aromatizadas com amêndoas, ou mais comumente com baunilha. As cerejas permanecem com caroço, pois eles equilibram a receita com seu o amargor. Coloque 500g de cerejas adocicadas num refratário de 23cm de diâmetro, untado com um pouco de manteiga. Quebre 1 fava de baunilha e raspe as sementes em uma panela já contendo 250ml de leite. Aproveite para acrescentar a fava e então escalde o leite. Deixe esfriar. Bata 2 ovos, 1 gema e 125g de açúcar refinado até a mistura ficar homogênea. Acrescente 75g de manteiga derretida e bata mais um pouco. Peneire 50g de farinha de trigo e bata até a massa ficar macia. Retire a fava de baunilha e incorpore o leite à massa. Despeje esta mistura sobre as cerejas e leve para assar no forno a 200ºC por 30 minutos, até ficar firme e dourada.

Cereja e chocolate: Uma combinação perfeita. Mesmo quem não aprecia um bolo floresta negra ou um sorvete de cereja como o *cherry gargia* da marca Ben and Jerry não pode negar que a cereja, com seu sabor frutado e amendoado, é uma parceira natural do chocolate. A cereja azeda morello cultivada nos pomares da Floresta Negra, no sudoeste da Alemanha, é um parceiro natural do chocolate. Delia Smith as utiliza para preparar uma *roulade*. Nigella Lawson acrescenta geleia de cereja morello à massa ao preparar muffins de chocolate. Mas, se você não estiver com vontade de usar o forno, nas boas lojas especializadas em chocolate nunca falta uma boa quantidade de bombons de cerejas ao licor exposta em suas vitrines.

Cereja e noz: Esta parceria pode deixar Alan Bennett saudoso. A pobre noz corre o perigo de ser passada para trás por outras castanhas recentemente em voga como a macadâmia, a pecã e a pinha; e as cerejas glaceadas, por sua vez, por frutas exageradamente valorizadas e menos adocicadas, como o mirtilo e o *cranberry*. Prepare um bolo de cereja e nozes, só para manter a tradição.

Cereja e peixe defumado: Hugh Fearnley-Whittingstall sugere combinar corvina defumada com compota de cereja azeda morello, preparada com cerejas frescas sem caroços apuradas lentamente com um pouco de açúcar mascavo. Sirva ambos mornos, com salada de agrião e fatias de pão de nozes.

Cereja e queijo de cabra: A cereja adocicada é uma ótima combinação com queijo de cabra, sobretudo quando se encontram exemplares frescos e gramíneos dos dois. Procure por eles no pico do verão. Se você aprecia longas caminhadas com paradas para piqueniques, mas não suporta carregar cestos nem sacolas térmicas, esse almoço simples é ideal. Embrulhe cerejas frescas e algumas rodelas de queijo de cabra num saco de papel, mais a quantia exata a ser consumida de fatias de pão com castanhas e siga para o local escolhido para o piquenique. Eu gosto de começar comendo parte do queijo com o pão, e depois saboreio o restante com as cerejas. Termino a refeição só com as cerejas. Edward Bunyard escreveu que, para apreciar as cerejas mais saborosas, deve-se caminhar pelo pomar logo após a colheita e apanhar as frutas maduras que restaram. Para quem tem a sorte de morar nas regiões em que ela é produzida, vale a pena seguir esta indicação.

MELANCIA

Uma dentada numa melancia gelada é como suco de cereja e de pepino, com seu traço gramíneo, congelados até o ponto de uma granita macia – uma versão sofisticada da popular raspadinha. Mark Twain dizia que a melancia era a “chefe dos luxos desse mundo” e, ao provar a fruta madura, fica difícil discordar dele. Procure uma melancia pesada como uma bola de ginástica e que, ao levar um toque, soe um si bemol grave. Como regra, a melancia com sementes é mais saborosa do que a sem sementes. O suco da melancia tem a cor do rubi e um agradável gosto adocicado com um leve traço vegetal, parecido com o suco de cenoura. A compatibilidade da polpa da melancia com outros ingredientes é limitada por sua tendência de encharcá-los; ainda assim, sabores herbáceos e ácidos combinam bem.

MELANCIA E CANELA: Diz-se que a manga do tipo Baptiste do Haiti tem a fragrância de pinho e limão e um sabor que remete à melancia adocicada, com um discreto retrogosto de canela. Os leitores que não vivem em Porto Príncipe terão pouca possibilidade de encontrá-las em suas quitandas locais. Mas você pode preparar o sorbet de melancia sugerido em *O livro das frutas*, de Jane Grigson, no qual a calda de açúcar é enriquecida pela canela do encantado Haiti. Experimente a calda de açúcar perfumada com canela mencionada em *Limão e canela* na p. 372, mas use açúcar comum, sem sabor. Depois de gelada, junte-a ao suco de melancia coado com um pouco de limão espremido, a gosto, e leve ao freezer.

MELANCIA E CHOCOLATE: O prato siciliano *gelo di melone* consiste em uma sopa de melancia engrossada com amido de milho e adoçada com açúcar, incrementada com canela e aromatizada com pistache moído, chocolate ralado ou casca de laranja cristalizada, ou uma combinação dos três.

MELANCIA E COENTRO: Sinta bem de pertinho o cheiro de uma melancia em um dia quente na praia, e perceberá um toque intenso de água salgada com ondas de aroma adocicado das guloseimas de um parque de diversões ao longe. Acrescente um molho de coentro fresco, com um pouco de cebola roxa e pimenta verde fresca e lembrará mais uma floresta úmida depois de uma tempestade. (Eu definitivamente preciso sair mais de casa.)

MELANCIA E LIMÃO: Sirva pedaços de melancia com raspas e suco de limão e acrescente uma pitada de açúcar para corrigir, conforme necessário. Ou combine-os em um drinque refrescante, servido em copo alto, como se faz no México. A polpa crocante da melancia retém bem o seu frescor e o som que faz quando cortada em pedaços para ser triturada é como o atrito das botas com a neve.

MELANCIA E MELÃO: Apesar de fazer parte da família do melão-cantalupo, do melão japonês, do melão doce e do Gália, e serem compatíveis entre si, a melancia pertence a um gênero diferente. Ela não tem o éster com aroma frutado característico dos seus primos. Isto não significa que o melão-cantalupo e os outros melões doces menores não apresentem o mesmo odor vegetal comum à família das abóboras. Sua polpa repleta de sementes

apresenta uma discreta nota de compostagem, considerada uma surpresa desagradável, como ouvir uma mulher franzina com voz de um barítono.

Melancia e ostra: As notas de pepino da melancia casam bem com ostras, que, por sua vez, realçam a doçura suculenta da fruta. E, em vez de se afogarem num aguaceiro, as ostras certamente tiram proveito disso. No restaurante O Ya, em Boston, o chef Tim Cushman mistura ostras *kumamoto* com pérolas de melancia e um molho, ou *mignonette*, de pepino. Na mesma linha, um cardápio de 2006 do El Bulli incluía uma seleção de algas marinhas dispostas em forma de guirlanda ao redor de um pedaço de melancia coberto por uma espuma com intenso sabor de água do mar. As algas marinhas eram degustadas conforme a intensidade crescente do sal e a melancia conferia o adocicado reconfortante ao final.

Melancia e pepino: A melancia pertence à família do pepino e tem muitas características semelhantes quanto ao sabor. Não surpreende, portanto, que a melancia case bem com os parceiros clássicos do pepino, principalmente o queijo feta e a hortelã. Vale considerar a melancia como substituta do pepino em um *gazpacho*, por exemplo. Tão suculenta quanto o pepino, seu toque frutado vai conferir uma agradável sensação de picolé derretendo a essa receita originalmente salgada.

Melancia e pimenta: A combinação favorita nos doces mexicanos. Há um sorbet de pimenta guarnecido com pirulitos de melancia, balas de goma de melancia recobertas com açúcar e pimenta e balas duras de melancia recheadas com pimenta em pó.

Melancia e porco: Em 2006, a entrada de picles de melancia e carne de porco crocante do restaurante de rua de culinária malaia de Zakary Pelaccio, no West Village, em Nova York, ganhou o prêmio de Salada Pouco Saudável Mais Deliciosa do guia *Time Out New York*. Barriga de porco marinada em *kecap manis* (um ketchup satânico, escuro como shoyu), vinagre de arroz, molho de peixe e suco de limão, assada, cortada em cubos e frita. Os cubos de porco são misturados a cubos de melancia adocicada e temperados com açúcar, limão, vinagre e pedacinhos de picles de casca branca da melancia. Por fim eles são cobertos com ramos de cebolinha, coentro e manjericão e salpicados com sementes de gergelim.

Melancia e tomate: Deliciosos quando misturados em saladas e salsas. O quiosque Shake Shack, em Nova York, mistura-os em um creme congelado – um tipo elegante de sorvete de máquina expresso. É um dos seus sabores especiais, assim como os de café com donuts, pepino com hortelã e pimenta *jalapeño* com framboesa.

Uva

É impossível escrever sobre uvas sem mencionar os vinhos. A enorme variedade de uvas viníferas e os sabores obtidos no processo de vinificação são simplesmente fascinantes. Lamentavelmente, o mesmo não pode ser dito em relação às uvas disponíveis nos mercados. De modo geral, a diferença entre a uva para consumo e as destinadas à

produção de vinho é que a primeira é produzida para ter casca fina e sem semente, mais fácil de comer. Grande parte do sabor da uva se concentra na casca, que, aliás, define a cor do vinho tinto e o do rosé. A divisão entre as uvas de mesa e viníferas não é exata, algumas variedades cumprem ambas as funções. O vinho Moscatel, por exemplo, extraordinariamente apresenta o mesmo sabor das uvas que foram usadas na sua produção (lembre-se que muitas vezes os vinhos têm gosto de maçã, toranja, groselha, damasco, melão e cassis, e raramente de uvas). A uva Moscatel, com seu toque melado e floral e traços de rosa e coentro em grão, também é deliciosa quando tirada do cacho. Outras uvas-brancas de mesa têm sabor semelhante. As uvas vermelhas têm toques de morango ou cassis, principalmente se tiverem tempo suficiente para amadurecer nas videiras. Infelizmente, isso é raro, e o mais comum é encontrarmos espécimes ainda verdes, sem sementes, cujo sabor, na melhor das hipóteses, pode ser descrito como genericamente frutado. O discreto agridoce frutado da uva combina bem com outras frutas ou como um contraste refrescante quando combinado com carnes. Reserve as melhores para serem saboreadas sozinhas.

Uva e abacate: A Comissão de Uva de Mesa da Califórnia sugere que uvas podem em grande parte substituir os tomates. Lembre-se disso na próxima vez que não tiver os tomates frescos e precisar de algo para acompanhar sua mozarela e abacate. O inverso não tem garantia de dar certo, nem mesmo se tratando dos tomatinhos-uva, que, como diz seu próprio nome, têm casca translúcida e um toque cítrico como da uva.

Uva e abacaxi: Numa tarde quente de verão, uvas sem sementes e pedaços de abacaxi bem maduro em uma tigela de água gelada conseguem amenizar o calor, ao menos até o sorveteiro passar!

Uva e alecrim: Evite misturar as uvas com cereais, a menos que esteja preparando *schiacciata con l'uva*, um tipo de pão que os toscanos cobrem com uvas meladas e esmagadas na época da colheita. Esse pão difere pouco de uma focaccia. É assado por mais tempo e por isso fica mais crocante. As uvas usadas são as cultivares para produção de vinho, sejam meio secas ou recém-apanhadas, com sementes. Salpique alecrim ou sementes de erva-doce sobre o pão antes de colocá-lo para assar. Consuma morno, recém-saído do forno, assistindo ao filme *Conto de outono* de Éric Rohmer, que retrata a vinicultura de modo muito mais romântico do que sem dúvida já é.

Uva e amêndoa: Simpáticas, as uvas e as amêndoas com sabor ameno precisam ser exacerbadas para chamar sua atenção. O congelamento intensifica o sabor da uva e a textura final é algo entre um sorbet e uma bala de goma. Assim como torrar as amêndoas para preparar um crocante realça seu sabor. Sirva o crocante de amêndoas partido em pedaços grandes e as uvas congeladas, em tigelas individuais de vidro ou de prata, para acompanhar uma rodada de queijos. Outro modo de combinar este par é mergulhar biscoitos Cantuccini repletos de amêndoas no Vin Santo, um vinho original da Toscana geralmente adocicado e produzido à base de uvas secas. Ver também *Alho e amêndoa*.

Uva e amendoim: A geleia de uva é a mais usada na preparação do clássico sanduíche americano de manteiga de amendoim com geleia (ver também *Cassis e amendoim*). A

geleia de uva é preparada com uvas Concord, um sabor encontrado no Reino Unido somente em forma de suco importado ou ocasionalmente em doces com sabor de uva, e que, quando se experimenta a fruta propriamente dita, leva a questionar a natureza da subjetividade (Uva? Está brincando!). Eu finalmente consegui experimentar uma uva Concord numa barraca no mercado da Union Square, em Nova York, e me surpreendi com seu sabor ao mesmo tempo trivial e elegante, como um doce barato completamente envolto em jasmim. Quando estou no Reino Unido, mato minha vontade de uvas Concord com o suco de uva da marca Welch, que uso para preparar deliciosos e aromáticos sorbets. Misture 500ml de suco sem açúcar com 250ml de calda de açúcar. Refrigere e depois congele normalmente. Sirva com uma bola de sorvete de manteiga de amendoim e uma de sorvete de pão integral e terá um sundae de sanduíche de manteiga de amendoim e geleia.

UVA E FRANGO: A uva complementa carnes leves como a do frango e a da codorna, parceira conhecida que tem sabor delicado. A receita de codorna com uvas é presença marcante nas coletâneas de gastronomia mais refinadas, e em geral lista entre os ingredientes folhas de uva e vinho. Antigamente, as uvas eram branqueadas, descascadas e tinham as sementes removidas antes de serem usadas. Hoje em dia, retirar as sementes das uvas verdes tornou-se obsoleto, graças à predominância no mercado de variedades sem sementes, como as uvas Thompson, desenvolvidas em meados do século XIX na Califórnia pelo viticultor inglês William Thompson. A casca da uva Thompson tem espessura média, logo, é preciso descascá-la para usá-la com a codorna ou o frango. Assim como acontece com tomates, se elas ainda não estiverem bem maduras, branqueá-las facilitará muito o trabalho.

UVA E MORANGO: A uva conhecida na Itália como uva *fragola*, a uva-morango, foi inicialmente produzida na América, onde é conhecida como Isabella. Seu suco tem um forte sabor de morango e pode ser misturado com Prosecco, no mesmo estilo de um Bellini, para preparar um Tiziano (não entendo muito de arte, mas entendo do que gosto de beber). A uva Isabella foi cruzada com outra variedade silvestre, nativa da América do Norte, dando origem a uma das uvas mais comuns, a uva Concord (ver *Uva e amendoim*). Ambas apresentam notas doces bem definidas. A uva *fragola* também é produzida no Reino Unido; há inclusive uma videira no jardim da cobertura do restaurante Coq d'Argent, em Londres.

UVA E NOZ: Jeremy Round escreveu sobre a excelente parceria de outono entre as nozes suaves, cremosas e frescas e as uvas moscatéis. Ele recomendou as uvas Itália, uma variedade bastante adocicada e muito popular, que é um tipo mais suave de uva moscatel, muito usado na produção de vinho.

UVA E PORCO: Pellegrino Artusi sugere servir a combinação de linguiça com uva, partindo do princípio de que a fruta agridoce é uma boa parceira da carne de porco. Simplesmente cozinhe as linguiças (italianas, se possível). Quando estiverem quase prontas, adicione as uvas na panela e cozinhe até que se desfaçam. Ver também *Pimenta e anis*.

UVA E QUEIJO AZUL: Não é necessário mencionar que vinho do Porto com queijo Stilton é uma das melhores combinações entre queijos e vinhos. Ambos são muito substanciosos, no entanto, é o contraste entre o adocicado do vinho e o salgado do queijo que torna o par tão agradável. A combinação entre o vinho Sauternes e o queijo *roquefort* se baseia no mesmo princípio. Da mesma maneira, a uva preta que inunda o paladar com seu suco picante, doce e intenso é uma parceira para o queijo Stilton, não somente quando servido em uma tábua de queijos, mas também numa salada de alface de cordeiro (mâche) com um pouco de nozes e castanhas.

RUIBARBO

(ver nota de rodapé na página 16)

O ruibarbo é um vegetal nativo da Sibéria. Suas folhas são tóxicas; comemos os pecíolos rosados, ou talos. Uma vez que seu azedume intenso seja equilibrado com uma boa quantidade de açúcar, seu sabor se torna fascinante: uma combinação de notas aromáticas de morango cristalizado com o frutado de maçã cozida, adicionado de tons robustos e penetrantes, perfumados como uma estufa repleta de tomates amadurecendo. Os tons frutados resistem bem ao cozimento e retêm seu frescor mesmo depois de se acrescentar açúcar. O ruibarbo fica melhor com ingredientes extremamente açucarados, como o xarope de bordo, mel ou anis, e acrescido de elementos ainda mais adocicados, como baunilha, amêndoas, creme de leite ou manteiga. Há quem tire vantagem de sua acidez de groselha e maçã cozida para combinar o ruibarbo com carnes e peixes gordurosos.

RUIBARBO E AÇAFRÃO: O ruibarbo pede experimentação. O escritor culinário do *New York Times* Mark Bittman descreve seus experimentos com vários pares de sabores. Ele descartou o estragão, a hortelã, o cominho e o coentro antes de se decidir pelo açafrão, no qual ele detectou um "sabor evasivo" quase defumado que casa perfeitamente bem com o ruibarbo. Ele recomenda servi-lo com peixe cozido. Ver também *Ruibarbo e zimbro*.

RUIBARBO E AMÊNDOA: Originalmente, a sobremesa escocesa *cranachan* era preparada com creme de leite, cream cheese, mel e aveia tostada – o tipo de receita concebida no tempo em que a saúde do coração ainda não estava em evidência. Hoje em dia, é provável que inclua uísque e framboesa. Como as únicas framboesas disponíveis no inverno são exemplares insípidos e extremamente ácidos expostos nos supermercados, eu criei esta variação usando ruibarbos em seu lugar. O ruibarbo possui uma discreta acidez também encontrada na framboesa. Eu substituí uísque por Amaretto – em parte porque a amêndoa é uma parceira natural do ruibarbo e em parte porque sua doçura e teor alcoólico são inferiores aos do uísque. Toste 50g de aveia até corar e reserve. Corte 6 talos compridos de ruibarbo em pedaços de 2cm. Coloque-os em um refratário untado com um pouco de manteiga, polvilhe com 150g de açúcar, cubra com papel alumínio e asse a 180˚C, por cerca de 30 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Bata 200ml de creme de leite fresco até ficar firme, junte 4/5 da aveia tostada, o ruibarbo assado, 2 colheres

(sopa) de Amaretto e 2 colheres (sopa) de mel diluído. Despeje em quatro pratos e polvilhe com o restante da aveia e as lâminas de amêndoas tostadas.

Ruibarbo e baunilha: Ruibarbo é fácil de cultivar, e, ao final do século XIX, a maioria das casas inglesas tinha um pé ou dois no jardim. No livro *Plenty and Want*, John Burnett incluiu receitas suficientes para uma semana inteira, para uma família inglesa típica em 1901. Ele usou ruibarbo em pelo menos seis refeições. O fato de crescer em toda parte e ter cultivo fácil foi uma bênção durante as guerras, mas, no início da segunda metade do século XX, a nação tinha enjoado completamente de ruibarbo, fervido e borbulhando num mingau encaroçado, sobretudo com as novas opções então disponíveis. O ruibarbo poderia ter desaparecido de vez, não fosse pela habilidade diplomática da baunilha, que surtiu resultado, já que ela é uma das melhores amigas do ruibarbo: o contraste entre a cremosidade floral e refinada e o sabor azedo e frutado do ruibarbo é de dar água na boca – quase como o maracujá, mas sem o intenso bolor característico. E, assim, o ruibarbo não desapareceu, ficando relegado a ingrediente de um *crumble* com sorvete de baunilha, ou a uma torta preparada com um creme delicado preparado no capricho (que, por sinal, é maravilhosa se o ruibarbo e o creme forem assados juntos na torta). E dos doces de cor roxa e amarelo chocante fervidos. Hoje em dia o ruibarbo voltou à moda, claro, graças ao interesse renovado por comidas sazonais e hortas caseiras. E como o ruibarbo agradece à baunilha por ter sido fiel a ele durante os anos difíceis? Procurando por parceiros novos e mais exóticos, lógico! Ver *Ruibarbo e açafrão*, e *Ruibarbo e manga*.

Ruibarbo e cordeiro: Você verá como o ruibarbo funciona bem em *tajines* gordurosas e docemente condimentadas da África do Norte ou neste *khoresh* iraniano. Refogue 1 cebola grande numa mistura de óleo de amendoim e manteiga e junte 500g de carne de cordeiro cortada em cubos, mexendo sempre até dourar. Acrescente uma pitada de açafrão e 1 colher (chá) de xarope de romã. Despeje água suficiente para cobrir a carne. Cozinhe lentamente por 1h30. Passados os primeiros 30 minutos do cozimento, frite na manteiga um punhado grande de salsa e hortelã bem picadas e adicione ao *khoresh*. Entre 5 e 10 minutos finais, com o ensopado prestes a ficar pronto, adicione 3 talos longos de ruibarbo, cortados em pedaços de 3cm. Mexa uma vez, tampe e cozinhe até o ruibarbo ficar macio, mas sem perder seu formato. É comum acrescentar ervas salteadas ao *khoresh*, ainda que as ervas frescas percam parte do sabor quando cozidas. Neste caso, a quantidade farta é suficiente para conservar um pouco do sabor, com a vantagem de ainda engrossar o caldo. Sirva com arroz tipo basmati.

Ruibarbo e manga: O chef Richard Corrigan fala com entusiasmo sobre a combinação de ruibarbo e manga Alphonso, cujas estações coincidem. Ele escalda o ruibarbo numa calda açucarada temperada com alecrim e uma borrifada de grenadine, deixa esfriar e serve-o numa tigela com fatias de manga Alphonso, sorvete de baunilha polvilhado com noz-moscada e biscoitos amanteigados de gengibre em conserva.

Ruibarbo e morango: Uma parceria comum nos Estados Unidos, onde é raro encontrar uma torta de ruibarbo que não inclua morango. O ruibarbo maduro tem um sabor suculento e floral de morango e ambos compartilham um toque verde e fresco. Uma dica

de Edmund e Ellen Dixon datada de 1868 é adicionar algumas colheradas (sopa) de geleia de morango à torta de ruibarbo, o que resultará num gosto de abacaxi.

Ruibarbo e peixe gorduroso: A groselha azeda pode ser a parceira mais conhecida da cavalinha, mas o ruibarbo também consegue equilibrar a intensa oleosidade do peixe e o resultado da combinação é igualmente delicioso. Refogue 2-3 chalotas picadas no óleo vegetal, adicione 3 talos de ruibarbo picados e cozinhe no fogo moderado até desmanchar. Junte 2-3 colheres (chá) de vinagre de vinho tinto e 2 colheres (chá) de açúcar mascavo e mantenha no fogo por mais alguns minutos, até a maior parte do vinagre evaporar. Ajuste o tempero e sirva com cavalinha estalando de quente.

Ruibarbo e pepino: Eu adorava passar pedaços compridos de ruibarbo cru no açúcar e saborear o gostinho azedo que me fazia franzir o rosto. O segredo era exagerar no açúcar, e o formato côncavo natural do ruibarbo, assim como o do talo de aipo, ajuda. O efeito é como o de uma versão um pouco mais saudável das balas de goma azedas compradas em lojas de doce – o choque cítrico, de dar água na boca, imediatamente aliviado e intensificado pela doçura intensa e crocante. Nunca tinha me ocorrido passar o ruibarbo no sal, até ler Paula Wolfert, que contou que, segundo uma amiga, é um hábito na Turquia. Depois de pesquisar, encontrei uma receita iraniana de pepino e ruibarbo cortados em fatias finas e mantidos por alguns instantes no sal, e depois misturados com rúcula, suco de limão e um pouco de hortelã, proposta por Wolfert como um acompanhamento para o salmão escaldado.

Ruibarbo e zimbro: No restaurante Alinea, em Chicago, o chef Grant Achatz oferece um prato com sete formas diferentes de preparo de ruibarbo, entre elas, combinado com gelatina de leite de cabra e com espuma de chá verde e gim. Em vez de mascará-lo com açúcar, Achatz prefere destacar a acidez natural do ruibarbo, que ele contrasta com sabores ousados como a lavanda e a folha de louro. Eu o combino com zimbro num sorbet de ruibarbo e gim; tal qual a vodca, o gim confere uma textura acetinada ao sorbet.

Tomate

Comprar tomates enlatados de qualidade é bem mais fácil do que comprá-los frescos e saborosos. Procure por tomates italianos em conserva – se possível do tipo San Marzano D.O.P., que têm a qualidade assegurada. O cultivar original San Marzano foi praticamente dizimado na década de 1970 pelo vírus mosaico do pepino. Entretanto, o tipo disponível hoje em dia é uma substituição aprovada, com uma textura polpuda, excelente para cozinhar. Há também excelentes marcas orgânicas da Califórnia. Os tomates enlatados são ligeiramente cozidos (comum entre os produtos enlatados) e acabam desenvolvendo um sabor mais sulforoso, concentrado e picante do que os frescos. Os tomates crus têm um gosto ácido, adocicado e salgado e um sabor foliáceo, frutado e floral. O ideal é que amadureçam apropriadamente no pé, onde desenvolvem plenamente sua acidez e adocicado. Para quem não pode cultivá-los em casa, a melhor opção em termos de sabor é comprar os tomates-cereja. Outra boa alternativa é, em vez de comprar as variedades

caríssimas, mas insípidas, investir em um vinagre balsâmico selecionado que forneça a doçura e a acidez que casualmente falte aos tomates. (Da mesma forma, o vinagre balsâmico também intensifica o sabor do morango; ver *Tomate e morango*, para conferir a suposta permutabilidade). O tomate também apresenta um gosto *umami*. Heston Blumenthal, confiante em seu instinto de que as sementes do tomate são mais saborosas que a polpa, trabalhou com cientistas da Reading University para confirmar que elas são, de fato, mais ricas em ácidos glutâmicos, o que não só as torna mais saborosas, mas também capazes de realçar o sabor de outros ingredientes.

TOMATE E ALCAPARRA: Diz-se que o solo vulcânico na ilha grega de Santorini é o responsável pela intensidade singular de sabor das alcaparras que crescem por lá. Uma boa quantidade delas é seca ao sol até empalidecer e firmar. Elas, então, são cozidas no molho de tomate e servidas com ervilhas amarelas, bastante populares na ilha. Ver também *Batata e tomate*, e *Azeitona e tomate*.

TOMATE E ALHO: *Pa amb tomàquet*: a única maneira de começar o dia na Catalunha. E que igualmente não é uma má forma para encerrá-lo. Servido na maioria das refeições, é uma receita simples feita com pão, torrado ou adormecido, duro o suficiente para que não despedace ao ser esfregado com alho e tomate, permitindo que os pedaços de polpa, juntamente com o suco e as sementes, fiquem retidos nas bolsas de ar, enriquecendo seu sabor. Para finalizar, ele é regado com azeite e salpicado com sal. Em geral, ele é consumido desacompanhado, mas às vezes também é servido com anchovas ou *jamón jabugo*. Em seu livro *Teoria i pràctica del pa amb tomàquet*, de mais de duzentas páginas, Leopold Pomés conta sobre um famoso músico que gostava de alternar mordidas de pão com tomate e chocolate. Ver também *Chocolate e tomate*.

TOMATE E ANIS: Adicione algumas colheres (sopa) de extrato de tomate ao molho *béarnaise* temperado com estragão para fazer o molho rosé Choron, batizado em homenagem a Alexandre Étienne Choron, o grande chef francês. Quando a Prússia cercou Paris, em 1870, a entrega de produtos para seu restaurante foi suspensa. Ele então foi ao zoológico de Bois de Boulogne e criou um cardápio composto de consomê de carne de elefante, paleta de urso ao molho de pimentão grelhado e gato com rato. Assumindo que a entrega de alimentos na sua região esteja em pleno funcionamento ao ler isso, você pode servir molho Choron com salmão, bolinhos de peixe ou carne bovina. E quanto ao extrato de tomates, prefira o que há de melhor. Giorgio Locatelli escreve que um extrato de tomates de qualidade deve ser saboroso puro ainda na lata, e lembrar o sabor de tomates secos naturalmente ao sol.

TOMATE E BACON: Que contraste! O bacon salgado e o tomate agridoce combinam perfeitamente com alface-crespa num clássico sanduíche BLT (sigla dos três ingredientes em inglês: bacon-lettuce-tomato). Não deu tão certo no primeiro jantar que preparei para o que seria meu futuro marido: *pasta all'amatriciana*. Supostamente deveria ter sido fácil. Fritei uma dúzia de fatias de *pancetta* picada no azeite até ficarem crocantes. Retirei-as da panela e as reservei. Depois de refogar uma cebola fatiada na gordura formada, despejei uma lata inteira de tomates italianos, abri-os com a colher de pau e adicionei 1 colher (chá) de pimenta-calabresa, uma pitada de açúcar e temperei com sal e pimenta.

Enquanto fervia lentamente, eu corri até o quarto e tratei de esconder no guarda-roupa todos os meus sapatos, livros de receita, equipamento de ginástica e embalagens de doces que estavam espalhados. E então voltei à cozinha para mexer o molho como se nada tivesse acontecido. Acrescentei um pouco mais de açúcar para equilibrar a acidez do tomate – uma acidez que persistiu no meu paladar, me intrigando, enquanto fui ao banheiro. De tão intrigada, quando terminei de aplicar o delineador, resolvi voltar à cozinha e adicionar uma colher (chá) a mais. E assim continuei, adicionando colheres e mais colheres, até que o molho adquiriu a aparência de cobertura cristalizada e que, àquela altura, podia ter sido chamado de *pasta alla diabética*. Eu acrescentei o bacon ao molho e tornei a aquecê-lo. Cozinhei e escorri a massa, misturei com o molho e servi com queijo *pecorino* romano. Gentil como é, ele comeu, mas sem conseguir disfarçar a careta. Quem recebe deve se conscientizar de que o estresse e a ansiedade comprometem o paladar, dando margem à incerteza. Segundo pesquisas realizadas com portadores de transtorno afetivo sazonal, ficou comprovada uma diferença marcante em seu limiar gustativo durante os meses de inverno.

TOMATE E BERINJELA: Ambos são membros da família das solanáceas e, se não manuseados devidamente, podem acabar com o cozinheiro. É preciso controlar a acidez do tomate e o amargor da berinjela, cozinhando a berinjela por completo sem exagerar na quantidade de óleo, que acabará transpirando pelos seus poros. Não há dúvida de que tantos *imam bayildi*, ou berinjela recheada com tomate, alho e cebola, lembrem mais um prato de alpargatas aferventadas. Agora, quando preparado adequadamente, esta iguaria turca fica sublime, tal como a famosa *melanzane parmegiana* (berinjela assada com molho de tomate e queijo), a *pasta alla norma* (receita clássica siciliana de macarrão com berinjela, tomate, manjericão e ricota) e a *caponata* (uma salada fria de berinjela adocicada e azeda, também originária da Sicília).

TOMATE E CORDEIRO: Tal qual o coco, o tomate consegue dar ares de verão a qualquer prato: consegue até deixar uma carne de cordeiro assada mais leve. Na Grécia, eles cozinham as juntas do cordeiro com tomates e no final acrescentam orzo, uma massa em formato de arroz, que absorve o sabor da carne de cordeiro e o do tomate. Basta uma simples salada de espinafre para acompanhar. Considerando o tempo que levará para assar a carne ao seu gosto, faça alguns cortes na peça de cordeiro e enfie lâminas de alho. Tempere. Transfira o cordeiro para uma assadeira e coloque-a na prateleira central do forno pré-aquecido a 190°C. Pique o conteúdo de duas latas de tomate de 400g, adicione um pouco de orégano, 1 folha de louro, ½ colher (chá) de açúcar e tempere. Quando faltar 1 hora para a carne estar cozida, rapidamente retire a assadeira do forno, reserve a carne e escorra a gordura da forma. Despeje os tomates na assadeira, coloque a carne por cima e leve de volta ao forno. Quando a carne tiver terminado de assar, retire-a, embrulhe-a em papel alumínio sem apertar e reserve. Junte 250g de orzo e 100ml de água fervente ao molho de tomate e volte ao forno. Deixe a carne descansar por 15 minutos e então, corte-a. A esta altura, o orzo já estará cozido. Confirme se o ponto de cozimento lhe agrada, espalhe o cordeiro fatiado por cima e sirva. Ver também *Cordeiro e anis*.

TOMATE E CEBOLA: Os tomates têm uma variação enorme entre o sabor ideal e o real. Elisabeth David escreveu sobre a salada de tomate com cebola que comeu diariamente durante um verão inteiro na Espanha. Ela conta que os dois ingredientes eram tão deliciosos que a adição de pepinos, azeitonas ou alface só teria atrapalhado. Acrescenta que, lamentavelmente, este prazer está cada vez mais raro na Inglaterra; hoje em dia é quase inexistente. Os únicos tomates cujo sabor eu considero como ideais foram os que comi em um restaurante em El Puerto de Santa María, entre Jerez e Cádiz, na Costa de la Luz. As toalhas plásticas espalhafatosas da mesa estavam recobertas por um papel grosseiro e preso por prendedores verde fluorescente. Os tomates tinham a borda esverdeada, e as cebolas, bem, eram cebolas. Mas ambos extraordinários: os tomates repletos de um sabor concentrado de clorofila; as cebolas, tão doces que não seria difícil convencer alguém de olhos vendados de estar comendo fatias de frutas.

Tomate e cravo: O eugenol é o composto de sabor predominante nos cravos escuros e picantes. Ele também é responsável por parte do sabor do manjericão e ocorre naturalmente nos tomates. O cravo com frequência é acrescentado juntamente com outras especiarias a receitas e molhos que levam tomates cozidos, como o ketchup, para realçar seu sabor. Ver também *Manjericão e cravo*.

TOMATE E LIMÃO-SICILIANO: Um limão-siciliano levemente espremido ajudará a tirar o gosto metálico da lata de tomate. É bom saber, principalmente se a sua lata estava guardada há bastante tempo. O sabor metálico aumenta com o passar do tempo.

TOMATE E MARISCO: O *linguine alle vongole* é oferecido nas versões *rosso* ou *bianco* – com ou sem tomates. Eu prefiro o *bianco*, mas os que preferem o *rosso* certamente iriam encarar melhor do que eu o conceito do Clamato, uma espécie de molho *alla vongole rosso* liquidificado (sem a massa), parecido com o *gazpacho*, que é uma espécie de salada liquidificada. É uma mistura de suco de tomate, caldo de mexilhão e especiarias inspiradas pelo Manhattan *clam chowder*. O Clamato é o tipo de novidade que a gente acaba levando para a casa de praia e coloca na geladeira, como eu fiz, e de vez em quando abre a tampa procurando por sinais de carne de mexilhão, enviando as bolhas de ar numa missão fútil para cima e para baixo. Na hora de provar, hesitante, reafirmei para mim mesma que gosto de receitas de tomate com frutos do mar, como camarões à Provençal, lagosta à americana, o ensopado catalão de peixe *zarzuela* e o ensopado de frutos do mar *cioppino*, de São Francisco, e então abri o pote. E me apaixonei. O clamato é *umami* líquido puro, nada que desafie mais o paladar do que um suco de tomate salgado e muito saboroso, ideal para usar num Bloody Mary. No México, mistura-se com cerveja, para preparar uma *michelada*.

TOMATE E MORANGO: Segundo alguns chefs com inclinações científicas, estes dois ingredientes são permutáveis, pois compartilham vários compostos de sabor. Na metade da década de 1990, Ron G. Buttery e sua equipe descobriram que os tomates contêm uma substância conhecida como furanona do morango, presente também na framboesa, no abacaxi, na carne bovina, nas avelãs torradas e na pipoca. Pesquisas posteriores constataram que as maiores concentrações foram encontradas nos tomates cultivados em casa, no alto verão. Tente substituir um pelo outro em suas receitas favoritas de morango

e tomate. Uma salada de morango, abacate e mozarela não dá nenhum trabalho. E que tal adicionar morangos ao seu hambúrguer ou tomates às suas tortas de frutas? Como morangos com creme de leite fazem parte da tradição inglesa, Wimbledom nunca mais será a mesma!

TOMATE E PEPINO: Embora se possa pensar que o tomate e o pepino representam a força vital do *gazpacho*, esse prato antecede sua chegada ao Novo Mundo. O *gazpacho* originalmente era preparado com pão, alho, azeite, vinagre e água – uma versão menos extravagante do *ajo blanco*. O primeiro *gazpacho* que preparei – ou que ajudei a preparar – foi em Portugal, num dia em que driblei a morte duas vezes (desmoronamento e afogamento). Doze pessoas foram necessárias para prepará-lo, várias designadas a descascar, raspar, picar, misturar, peneirar etc.: uma orquestra de cozinha conduzida por uma anfitriã bruscamente eficaz. Mesmo em doze, levou-nos uma hora. Mas foi o melhor *gazpacho* que já provei: penetrante e aparentemente incluindo todos os sabores de uma salada fresca encontrada nos Cascais.

TOMATE E PIMENTÃO: Pouco depois do segundo verão de amor, veio o primeiro verão de Delia. Os caldeirões pouco atraentes de *chilli con carne* da nossa juventude foram postos de lado em favor de salada de couscous com vegetais grelhados e molho *harissa*, do *ratatouille* ao forno e do frango basco da *Summer Colection* de Delia Smith. E, claro, os pimentões assados ao Piemonte, que a Delia comeu no Bibendum, e cujo chef, Simon Hopkinson, por sua vez, havia provado no Walnut Tree Inn, de Franco Taruschio. Se 1993 pudesse ser resumido em um sabor, ele seria de metades de pimentão vermelho recheadas com meio tomate sem pele, um filé de anchova, um pouco de alho e azeite, e, em seguida, assado e guarnecido com manjericão triturado. Ver também *Pimentão e ovo*.

TOMATE E RAIZ-FORTE: Misture ketchup com raiz-forte para preparar um molho simples para guarnecer ostras cruas ou camarão cozido. Use uma pequena pitada de molho de pimenta para aumentar a ardência, caso a raiz-forte seja suave demais. Ver também *Aipo e raiz-forte*.

MORANGO

A fruta vermelha mais popular do mundo e uma das mais doces. Quando maduro, o morango fresco apresenta uma combinação de notas frutadas, carameladas, apimentadas e verdes. Alguns cultivares têm sabor intenso de abacaxi. Os morangos silvestres contêm notas de sabor em comum com as uvas silvestres e podem apresentar um toque marcante e apimentado de cravo. O morango tem grande harmonia com especiarias quentes e adocicadas e também com outras frutas. A sua inclinação natural para o preparo de doces vem à tona quando acompanhado de açúcar ou laticínios (principalmente creme de leite, mas também iogurte, queijos frescos e massas amanteigadas).

MORANGO E ABACATE: Prue Leith concorda que molho de morango com abacate à primeira vista pareça uma combinação bizarra, mas explica que misturar óleo com morango

produz um tipo de vinagrete, sendo que os morangos substituem o vinagre de vinho tinto, mais comumente usado. Coloque no processador de alimentos 250g de morangos, pulse e vá acrescentando aos poucos 100ml de azeite e 100ml de óleo de girassol, até obter um bom equilíbrio. Tempere com sal, pimenta e açúcar a gosto. Esta quantidade é suficiente para temperar 3 abacates descascados, sem caroço, cortados ao meio e fatiados uniformemente. Rende 6 porções. Enfeite com lâminas de amêndoas tostadas.

MORANGO E AMÊNDOA: Bata 250g de morangos maduros com 2 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro, 3 colheres (sopa) de licor Amaretto e água para preparar uma calda para acompanhar um sorvete ou bolo Madeira. Doce e penetrante, como a segunda voz da sua música favorita.

MORANGO E AVELÃ: O sabor de avelãs torradas é robusto sem ser opressivo. Elas casam bem com morango, pois realçam o sabor da fruta de um modo que o chocolate raramente consegue. Ficam ainda melhores quando a doçura do morango é acentuada por açúcar, como numa *roulade* de merengue de avelã recheada com morangos e creme de leite batido. Para preparar o merengue de avelãs, bata 4 claras grandes em neve. Continue batendo e vá acrescentando aos poucos 225g de açúcar refinado. Incorpore 100g de avelãs torradas e moídas e espalhe a mistura numa assadeira rasa de 25x35cm, forrada com papel-alumínio. Asse por 20 minutos a 190°C. Retire do forno e deixe esfriar. Em seguida, vire e remova o papel caso ainda esteja grudado no merengue. Cubra com creme de leite fresco batido e morangos picados. Enrole o merengue cuidadosamente, enquanto ainda estiver morno e maleável. O objetivo não é ficar perfeito. Mas, se você realmente não gostar do resultado, use a criatividade para transformá-la na clássica sobremesa *Eton mess*, em que esses ingredientes são misturados ao acaso e servidos em taças com um belo efeito visual. A avelã, como o morango, adora sabores caramelados. Sendo assim, a calda de caramelo é uma excelente adição.

MORANGO E BAUNILHA: Uma boa parceria. Eles são combinados na torta mil-folhas, em que a baunilha é usada na forma de creme de confeiteiro, ou nas perfeitas tortas recobertas com geleia de brilho, típicas das docerias francesas. Mas, preste atenção nisto: o morango não fica melhor quando combinado com laticínios não pasteurizados? Com creme de leite fresco amarelado, batido feito chantili, numa *Eton mess* ou numa *pavlova*, numa camada firme e densa num cheesecake encorpado e, melhor ainda, com coalhada num pãozinho de minuto? Para mim, a combinação de morango, com seu intenso sabor de bala, e a baunilha perfumada é um exagero, chega a parecer um gosto sintético. Por outro lado – mais positivo –, das três permutações disponíveis ao consumidor do clássico sorvete napolitano, os sabores de morango e de baunilha são os melhorzinhos. Já não está na hora de reinventar o Napolitano? Originalmente ele era preparado com uma grande variedade de sabores, incluindo pistache, framboesa e café. E então passou à famosa compilação sem graça de chocolate, baunilha e morango: um trio conveniente. Substituir o chocolate por pistache seria um avanço. Ruibarbo, morango e baunilha, uma maravilha!

MORANGO E CANELA: O sabor do morango lembra o do algodão-doce. A canela adora açúcar e fruta. Quando aquecido junto, este par exala um aroma sedutoramente aliciante de um parque de diversões. Para preparar um lanche doce irresistível, pegue sua tostadeira,

passe manteiga em duas fatias de pão branco, passe uma camada generosa de geleia de morango (no lado sem manteiga de uma das fatias) e complete passando mais manteiga na outra fatia. Polvilhe com canela. Feche o sanduíche com geleia e coloque na tostadeira até o pão ficar crocante e dourado, praticamente frito em vez de torrado, mais para um sonho do que para uma simples torrada com geleia. Espere até que a geleia quentíssima esfrie um pouco, senão ficará difícil contar aos outros sobre a delícia que comeu. Experimente também esse par num sorbet, num milk-shake ou num pão de ló com recheio de geleia e creme de leite fresco batido, polvilhado com açúcar e canela.

MORANGO E CHOCOLATE BRANCO: Nas lojas especializadas em chocolate, às vezes eu observo pedaços de chocolate branco salpicados com morangos congelados, como um estuque fuzilado. Morango combina melhor com chocolate branco do que com o ao leite ou meio amargo pois, voltando à comparação entre morangos e gangues, o chocolate branco é um pouco inferior.

MORANGO E COCO: O chef francês Michel Bras corta os morangos ao meio e fatia-os, depois os coloca em um creme de coco para criar uma elegante terrine. Contra o fundo branco do purê, as fatias de morango ficam tão delicadas quanto aqueles leques japoneses decorados. É uma abordagem comedida à parceria que normalmente remete a cupcakes, biscoitos com cobertura e experimentos com geleia.

MORANGO E FRAMBOESA: É como vestir-se de preto e azul-marinho: os dois combinam, sim. A framboesa é como o preto: clássica, elegante e sofisticada. Casa bem com outros clássicos, como o chocolate e a baunilha. O morango é como o azul-marinho: dá a impressão de direto, até seguro, mas na realidade, não é tão simples de combinar. Combinar framboesa com morango requer uma boa dose de confiança. Às vezes, é mais fácil escolher entre um ou outro. Note que em geral eles são combinados – em tortas, cheesecakes e *pavlovas* – apenas com o propósito decorativo. Mas, quando se trata de processar as frutas vermelhas para geleias, raspadinhas, drinques e gelatinas, elas não se misturam, o que deve significar algo quanto a combinação de sabor.

MORANGO E HORTELÃ: Uma hortelã recém-picada, uma borrifada de suco de limão e umas pitadas de açúcar podem ampliar significantemente a doçura do morango. Heston Blumenthal descreve a hortelã como uma parceira clássica do morango, a qual ele considerou inicialmente, juntamente com coco, pimenta-do-reino, azeite e vinho, ao desenvolver sua receita de morangos macerados com azeitonas pretas e compota de frutas e ovos mexidos com pistache.

MORANGO E PEPINO: No dia seguinte aos casamentos no interior da França, costumava-se servir aos recém-casados no café da manhã uma sopa preparada com morango, borragem (uma erva com sabor de pepino), creme azedo diluído e açúcar. A borragem em geral é plantada perto dos morangos na horta, pois aparentemente eles estimulam o crescimento um do outro. E é bem possível que venha daí a tradição de servi-los nos casamentos. Como todas as parcerias duradouras, eles também melhoram o sabor um do outro. Fatie alguns morangos até ficarem finos como uma camisola de noiva e forme camadas com folhas de borragem em sanduíches delicados recheados com cream cheese.

Morango e queijo macio: O morango possui notas amanteigadas e cremosas, por isso combina tão bem com creme de leite, coalhada e outros. Há também uma nota de queijo pronunciada que deve explicar a perfeição quase mística da cobertura de morango num cheesecake. Então, para variar, em vez de uvas, por que não servir morangos com sua tábua de queijos? Eles ficam perfeitos com *brie* ou Brillat-Savarin – um queijo extracremoso que fica esplêndido com morangos. Fãs desses sabores podem experimentar a dupla chamada pelos brasileiros de "Romeu e Julieta": queijo de minas com goiabada, que tem um sabor semelhante ao da geleia de morango.

Abacaxi

Um coquetel por si só. O abacaxi, quando maduro, combina com uma variedade de sabores frutados suculentos com um toque de balas azedinhas com licor, que remetem aos parceiros clássicos dessa fruta, como a baunilha, o rum, o coco e o caramelo. Como depois de colhidos eles param de amadurecer, os abacaxis verdes demais normalmente expostos em feiras e supermercados não chegaram a desenvolver seu pleno sabor e nem atingiram o equilíbrio ideal de acidez e doçura. Para identificar se o abacaxi está maduro, cheire sua base – a polpa na parte de baixo é mais madura, portanto é mais doce e aromática.

Abacaxi e abacate: Em 1557, um padre brasileiro escreveu que o abacaxi era tão "imensamente abençoado por Deus" que ele somente deveria ser cortado pelas mãos abençoadas da deusa Vênus. Nesse mesmo século, o historiador espanhol Fernández de Oviedo escreveu que o abacaxi se assemelhava ao pêssego, ao marmelo e aos melões selecionados e que seu sabor era "tão apetitoso e doce que lhe faltavam palavras de louvor apropriadas". Reservado como todo típico britânico, o aventureiro Edward Terry, que viajou pela Índia em 1616, descreveu o sabor do abacaxi como sendo tão "agradável quanto a combinação feita por morangos, vinho tinto, água de rosas e açúcar". No século XVIII, o filósofo e poeta alemão Heinrich Heine elogiou o abacaxi como quem elogia caviar fresco e trufas de Borgonha. Com críticas como essas, impossível não ganhar ares de diva. O abacaxi não deixa a gelatina firmar. Ele coalha cremes e desfaz completamente certos alimentos quando não tomadas as devidas precauções. Ele causa menos problemas servido à la Garbo, ou seja, sozinho. Jane Grigson acredita que o mesmo se aplica ao abacate, com a exceção de algumas "parcerias magníficas", sendo que, aliás, o abacaxi é uma delas. Pique os dois e prepare uma salada, ou fatie-os finamente e para guarnecer um sanduíche de peixe frito.

Abacaxi e anchova: *Nuoc nam* é um molho vietnamita preparado com molho de peixe (originário do sudeste asiático e em geral à base de anchovas fermentadas), suco de limão, pimenta e açúcar. Há um molho parecido para acompanhar a carne bovina ou peixe frito, bem mais penetrante, preparado com um molho de peixe mais espesso e não peneirado, o *mam nem*, e que leva ainda abacaxi pulverizado, pimenta, açúcar, alho e suco de limão.

ABACAXI E BANANA: A *cherimoya*, ou cherimólia, é uma fruta indicada para tortas, cuja aparência lembra o cruzamento de uma maçã Granny Smith com um tatu, e o sabor, uma mistura de abacaxi, banana e morango.

ABACAXI E BAUNILHA: Na década de 1920, a empresa alimentícia Dole, que cultiva abacaxis, publicou a receita do bolo invertido de abacaxi como parte de sua campanha de marketing. Seu sucesso imediato foi bem merecido, já que a combinação do abacaxi levemente caramelizado, com sabor de bala de caramelo, e do pão de ló cremoso aromatizado com baunilha é deliciosa. Outros bolos invertidos pegaram carona nele (*cranberry* e pêssego, bordo e pera, laranja e cardamomo), mas nenhum conseguiu igualar a fragrância mágica do original.

ABACAXI E CANELA: O abacaxi, como o morango, combina com açúcar e canela e proporciona um sabor parecido com uma versão natural de algodão-doce. Se você já comeu em uma churrascaria brasileira, certamente provou fatias de abacaxi mergulhadas em açúcar e canela e depois assadas na brasa, onde adquirem uma deliciosa crosta crocante. Uma *tarte Tatin* de canela e abacaxi também produz um efeito caramelizado delicioso.

ABACAXI E CHOCOLATE: O chef canadense David Biron, um entusiasta da comida japonesa, prepara um sanduíche de chocolate, no estilo *club sandwich*, com "fritas" de abacaxi. O morango e o manjericão substituem o tomate e a alface.

ABACAXI E COENTRO: A escritora Leanne Kitchen destaca a afinidade do abacaxi com receitas e ingredientes asiáticos, como o curry e o coentro. No México, onde ambos são cultivados, abacaxi e coentro são uma combinação popular. Veja *Abacaxi e porco*, ou experimente esta sopa de feijão-preto fenomenal com um caldo de carne de porco defumada. Deixe 250g de feijão-preto de molho durante a noite. Escorra, enxágue e cozinhe até levantar fervura em um litro de caldo de carne de porco. Tampe e cozinhe no fogo brando por 45-60 minutos, até o feijão amolecer. Retire cerca de 1/4 do conteúdo, bata no liquidificador e junte novamente à sopa para engrossá-la. Antes de servir, junte algumas folhas de coentro e lascas de abacaxi fresco (corte a polpa de um abacaxi descascado e sem miolo em 8 fatias compridas e corte as lascas no sentido longitudinal). Se quiser, adicione lascas de carne de porco defumada. Na falta do caldo sugerido, comece a receita refogando uma cebola com bacon defumado antes de acrescentar o feijão e a água.

ABACAXI E MAÇÃ: De acordo com o *Oxford English Dictionary*, o primeira uso da palavra *abacaxi*, ou *pineapple* (maçã-pinha) em inglês, data de 1398, e descrevia a fruta do pinheiro, a pinha. Já o primeiro uso registrado da palavra *abacaxi* como o nome comum da fruta tropical *Ananas comosus*, o ananás, é atribuído ao diarista e botânico John Evelyn, em 1664. Acredita-se que o termo tenha sido cunhado por exploradores europeus, perplexos pela semelhança com a fruta que é hoje conhecida por pinha. O termo "maçã" era usado para descrever não somente as frutas semelhantes às maçãs propriamente ditas, mas todos os tipos de frutas e vegetais. O poeta anglo-saxão Aelfric usa *eorbaeppla* (maçã da terra) como sinônimo de pepino. Por coincidência, um dos sabores frutados que se pode detectar no abacaxi é a característica da maçã verde, fresca e adocicada. Ao

mesmo tempo, há cultivares de maçã com intenso sabor de abacaxi, como a *Allington Pippin*, a *Claygate Permain* e a *Pitmaston Pine*.

ABACAXI E MORANGO: Por causa da acidez natural, Richard Olney considera o morango como uma das frutas que melhor combinam com o abacaxi, além dos sucos de framboesa e de laranja. Seus sabores se intercalam e muitos acreditam que os melhores morangos apresentem traços de abacaxi. Caso tenha interesse em cultivar seus próprios morangos com traços de abacaxi, o livro *Western Fruit*, de Edward James Hooper (1857), traz informações sobre o assunto.

ABACAXI E PIMENTA: Comprar um abacaxi maduro é como jogar na loteria. Dizer que as folhas soltam-se facilmente quando puxadas é indicativo de que a fruta está madura é conto da carochinha. Mas, cheirar a sua base não é. O suco na parte inferior da fruta tende a ser mais doce e, quando madura, seu aroma atravessa a casca dura. Se ele tiver o cheiro de que passou a tarde num boteco, evite-o. Eu percebi que as frutas de tamanho médio tendem a ser mais doces e mais saborosas do que as maiores; e, pelo menos no Reino Unido, é mais seguro comprá-las no inverno ou na primavera. Se você acabar comprando um abacaxi ácido, experimente mergulhar alguns pedaços em pimenta e sal, como se faz com as mangas verdes no sudeste da Ásia e no México. O abacaxi doce também fica gostoso quando misturado com pimentas vermelhas frescas, sobretudo num molho para acompanhar o peixe. Uma alternativa também é picá-lo miudinho para ser servido com sorbet de manga.

ABACAXI E PORCO: Vale a pena viajar ao México só para experimentar *tacos al pastor*, vendidos em barracas de rua, e recheados com carne de porco apimentada e abacaxi fresco grelhados no espeto. Ao assar, o suco do abacaxi escorre pela carne criando uma casca caramelizada marrom-escura e, ao mesmo tempo, amacia a carne graças a uma enzima protease chamada bromelina, capaz de quebrar seu colágeno. O porco é servido com tacos de milho mornos, guarnecidos com cebola adocicada, abacaxi, suco de limão e muito coentro.

ABACAXI E SÁLVIA: A sálvia-ananás (*Salviua elegans*) é usada para dar sabor a drinques ou saladas de fruta. Dolf de Rovira Senior escreve que ela tem gosto de abacaxi ou de *piña colada*. Imagine-se dançando ao som de “Club Tropicana”, do grupo Wham, com escarpins brancos e um maço de sálvia-ananás na mão. George Michael adoraria; já Andrew Ridgley acharia um tanto esquisito.

ABACAXI E TORANJA: Um gole de suco de abacaxi com toranja é garantia de ser imediatamente transportado para uma rede em algum paraíso tropical. Ou, no mínimo, à Uxbridge, onde o refrigerante Lilt é engarrafado pela fábrica da Coca-Cola. Mas, à Lua? Em 1969, a primeira refeição lunar de tripulação da Apollo 11 consistiu em pedaços de bacon, pêssegos, cubos de biscoito doce e suco de abacaxi com toranja. Não era Lilt, que só entrou em produção seis anos depois e que, de qualquer modo, teria sido inapropriado, pois as bebidas usadas durante as missões espaciais têm de servir bem ao propósito de reidratar e, como as bolhas de dióxido de carbono na ausência de gravidade não flutuam, ainda que um astronauta conseguisse engolir a massa aerada, não conseguiriam arrotar, e

o grande desconforto que isso traria somente poderia ter sido aliviado ao voltar à Terra. Acredita-se também que a falta de gravidade afete a percepção de sabor, já que as partículas necessárias para a detecção do aroma têm menor probabilidade de chegar aos bulbos olfativos. É bem provável que os sabores pronunciados de abacaxi e toranja tenham sido muito bem-vindos. Para mais detalhes sobre a potência específica do sabor da toranja, ver *Toranja e marisco*.

Maçã

O sabor refrescante, frutado e verde da maçã é inseparável do equilíbrio crucial entre acidez e doçura. Imagine uma série contínua das variedades mais adocicadas, como as maçãs Fuji e Gala, passando pelas moderadas Golden Delicious, as azedas Braeburn, Pink Lady e Granny Smith até chegar àquelas destinadas à cozinha, com acidez máxima. O cultivar também dita a presença de traços de sabores peculiares, como as notas florais (rosa) e frutadas, como a ameixa, pera, abacaxi, morango e ruibarbo. As maçãs também podem apresentar toques picantes, como noz-moscada e anis; toques de laticínios, como manteiga, creme de leite e queijo; toques oleaginosos, sobretudo próximo ao miolo, pois suas sementes têm um sabor levemente amendoado; ou toques de mel, vinho e goma de mascar. A maçã é a fruta mais cultivada em regiões de clima temperado, não apenas por seu sabor extraordinário, mas por sua grande versatilidade. Além de ser consumida ao natural, ela é um excelente ingrediente para preparar bolos, tortas e pudins, e serve de base para geleias, molhos picantes, sucos, sidras e conhaques.

Maçã e amêndoa: Abra um croissant de amêndoa, passe uma boa quantidade de requeijão sobre um lado e purê de maçã sobre o outro e feche-o. É mais delicioso do que um strudel.

Maçã e amora: Uma parceria como a de Simon e Garfunkel, duas excelentes carreiras solo que juntas conseguem lotar o Central Park. O Simon é a maçã, por sinal, o parceiro dominante. A amora dá as notas altas. As amoras têm uma característica picante, apesar de não ser específica. Colha uma boa quantidade de amoras de um arbusto. Junte-as numa panela com 4 maçãs para cozinhar descascadas, sem miolo e picadas, e aproximadamente 4 colheres (sopa) de açúcar. Cozinhe em fogo brando por 20 minutos, até que as maçãs estejam macias e a amora tenha espalhado sua cor escarlate. Experimente e corrija o açúcar, se necessário. Costumávamos chamar isso de ensopado de fruta, já os supermercados hoje em dia preferem chamar de compota, um nome mais elegante, mas que perde a rusticidade adocicada. Um pouquinho de creme de leite adoça ainda mais.

Maçã e avelã: A combinação de avelã e maçã pode fazer com que você não veja a hora de o verão terminar. Recheie um lombo de porco com as duas, faça uma massa de avelã para sua torta de maçã ou experimente meu bolo de outono, repleto de maçãs. Não pense que não dará certo. Tenha fé! Numa tigela grande, misture 100g de avelãs torradas (ou branqueadas), descascadas e moídas, 125g de farinha de trigo, 100g de manteiga em temperatura ambiente, 100g de açúcar, 2 colheres (chá) de fermento, 1 ovo, 1 colher (sopa) de óleo de avelã e 1 colher (chá) de chocolate em pó. Descasque 3 maçãs médias,

retire o miolo e corte-as em quartos. Corte cada quarto em dois e, por fim, cada pedaço em 4. Junte à massa e coloque-as em uma forma de bolo redonda com fundo removível de 20cm, untada e forrada com papel-manteiga. Asse a 180°C por 45 minutos. Sirva sozinha, como uma sobremesa rústica, com calda de caramelo ou sorvete. O sabor de avelã estará mais realçado quando o bolo esfriar. Lembre-se de que com tanta maçã, este bolo fica bem úmido. Sendo assim, ele se conserva melhor por até dois dias.

Maçã e beterraba: Eu adoro beterraba por sua característica terrosa, que me lembra do cheiro de horta. Mas para quem não a aprecia muito, uma maçã ácida pode equilibrar seu sabor. Experimente usar uma parte de maçãs verdes e duas partes de beterraba picada cozida. Não descasque a maçã para conseguir um contraste de textura. Logo a beterraba dará uma cor avermelhada e uniforme à combinação, que confunde a mente numa experiência agradável: espera-se pela maciez da beterraba, porém o que se encontra é um pedacinho crocante e adocicado de maçã. Os dois sabores combinam bem com raiz-forte e ficam ótimos misturados com maionese para preparar um molho. Ou misture as duas com nozes, outra combinação excelente. Maçã e beterraba com um molho à base de óleo de nozes é uma guarnição deliciosa para um peixe gorduroso grelhado.

Maçã e canela: Um clássico. Essa especiaria perfumada favorece a acidez da maçã com um calor doce e levemente terroso. Como uma cítara numa canção dos Rolling Stones. Mas não se deve exagerar.

Maçã e cravo: Segundo Robert Carrier, nenhuma torta de maçã estará completa sem um toque de cravo. Já na opinião de Elisabeth David, uma torta de maçã que contenha um cravo que seja não deve ser comida. Sem querer ficar em cima do muro, a questão pode ser o tipo de maçã e a época do ano. Uma maçã substanciosa e acídica, como a maioria as variedades usadas para cozinhar, confere um ótimo contraste com uma torta ou pão de ló macio e amanteigado, sem a necessidade de procurar por alternativas para realçar seu sabor. Algumas maçãs de sobremesa também servem. Simon Hopkinson recomenda a Golden Delicious no preparo de tortas de maçã. A maioria das maçãs para sobremesa, entretanto, não é ácida o suficiente para que o seu maravilhoso sabor de fruta fresca sobreviva ao processo de cozimento, e é melhor quando crua. Contudo, às vezes, o sabor da maçã cozida numa sobremesa pode melhorar com um pouco de limão espremido e uma especiaria doce, como o cravo e a canela. Quem cultiva as próprias maçãs ou as compra frescas na feira e as mantêm refrigeradas, pode notar que, com o tempo, tanto as maçãs para cozinhar quanto as para sobremesa se tornam menos ácidas e mais doces. Com o tempo, até a franzina variedade Bramley se torna comestível crua, ainda que azeda.

Maçã e laranja: Incomparável talvez, mas não incompatível. Nigel Slater sugere cozinhar algumas maçãs de sobremesa descascadas, cortadas em 8 segmentos em 50g de manteiga, por 6-7 minutos. Transfira para uma travessa de sobremesa aquecida e reserve. Acrescente 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo à panela e mexa por 2-3 minutos até caramelizar junto com resíduo de manteiga e maçã. Adicione as raspas e o suco de uma laranja graúda e, em seguida, 150ml de creme de leite fresco. Assim que a mistura começar a borbulhar e engrossar, despeje-a sobre a maçã e sirva em dois pratos.

MAÇÃ E MARISCO: Junte uma maçã ácida gelada ralada a uma maionese de carne de caranguejo delicada para dar um toque de frescor.

MAÇÃ E MIRTILO: Não há dúvida sobre quem é o mais importante nessa parceria. Um pouco de maçã realça o sabor frutado do modesto mirtilo. Experimente usar os dois numa tortinha ou num *crumble*, que você faz para aproveitar os mirtilos que você comprou para comer em vez dos amendoins cobertos de chocolate que costuma beliscar, e que ficaram esquecidos no fundo da geladeira juntamente com as suas boas intenções.

MAÇÃ E MORCELA: A primeira vez que comi esta combinação simples foi numa brasserie chamada Aux Charpentiers, no distrito de St. Germain, em Paris. Depois de passar por uma porta pesada, atravessa-se uma cortina de veludo desbotado para ganhar acesso ao salão. Isso me fez sentir como Edmund entrando no guarda-roupa e saindo em Nárnia, exceto que, em vez de chegar a um mundo mágico tomado pela neve e pelo gelo e ser seduzida pelo doce Delícia Turca, eu entrei num café parisiense de classe operária de 1930 e fui seduzida por uma morcela. Esta é uma opção para uma noite fria de outono, quando você está ansioso por algo rápido e prático e substancial. Escolha uma maçã que mantenha seu formato, de preferência uma de sabor penetrante para equilibrar o sabor condimentado da morcela. Descasque a maçã, tire o miolo e corte em 8 fatias. Cozinhe numa panela com 1 colher (sopa) de manteiga e 1 de óleo de amendoim, até amolecer e começar a dourar. Aqueça a morcela na mesma panela quando as maçãs estiverem quase prontas: a morcela já está cozida, então levará somente alguns minutos para aquecê-la. Sirva somente com uma taça de Viognier gelado com sabor de pêssego.

MAÇÃ E NOZ: Essas duas frutas têm um sabor outonal robusto em comum. Misture-as com beterraba, laranja e agrião e o resultado lembrará a Nova Inglaterra durante o outono.

MAÇÃ E PERA: Sara Paston-Williams enfatiza que essa combinação deve ser muito antiga, pois a pera e a maçã foram as duas primeiras frutas a serem cultivadas na Grã-Bretanha. Ela dá uma receita de peras de camisola. A pera inteira é escaldada em sidra, colocada sobre um purê de maçã temperado, coberta com suspiro e assada até ficar crocante e dourada. O purê de maçã pode ser substituído por um purê de marmelo, que, como a maçã e a pera, também é um pomo. O marmelo é famoso por seu perfume forte e sensual. Nas feiras durante o outono, seu aroma intenso concorria com o do perfume Poison da marca Dior nas plataformas das estações de metrô em Londres, nos idos de 1987. O aroma do marmelo é uma combinação de maçã, pera, rosa e mel, com um fundo almiscarado e tropical. Jane Grigson acreditava que não havia tempero melhor para tortas de maçã ou pera. Rale ou pique finamente o marmelo e misture-o a uma torta fechada ou aberta. Não se esqueça de incluir a casca, que concentra a maior parte dos compostos de sabor.

MAÇÃ E PORCO: A carne de porco proveniente de suínos alimentados com maçãs tem somente um dentre os benefícios conseguidos ao deixar seus porcos soltos no pomar. Além de fertilizar o solo, os porcos aumentavam em tamanho e peso ao limpar o terreno comendo as frutas caídas, evitando o alastramento de pragas atraídas por essas frutas. O porco do tipo Old Spot de Gloucestershire é, de fato, também conhecido como o porco do

pomar. Diz a lenda que suas marcas pretas eram hematomas causados pela queda das maçãs. No prato, as duas foram feitas uma para outra. Junto com a carne de porco assada corretamente (o que para mim significa que a pele deve formar uma casquinha crocante), a maçã puxa a cortina e abre a janela do seu paladar. Prepare mais purê de maçã do que precisa. Mas muito mais mesmo, pois ele nunca é desperdiçado. E é muito versátil. Numa panela, junte 1kg de maçãs descascadas, sem miolo e picadas, 75g de açúcar e 1-2 colheres (sopa) de água. Leve ao fogo médio e, quando ferver, tampe e cozinhe por cerca de 5 minutos. Mexa de vez em quando, até atingir a textura desejada. Experimente e ajuste o açúcar, se necessário. Ver *Maçã e amêndoa*, e *Noz-moscada e maçã*.

MAÇÃ E QUEIJO DURO: Glorioso! Certa vez, um amigo me disse, muito chateado, que o tradicional almoço de camponês era uma invenção de marketing. Ainda assim eu não vou me voltar contra a combinação centenária de queijo, maçã e pão simplesmente porque alguém a batizou com um nome humilde. Uma fatia de queijo maduro e penetrante como o Cheddar ou Stilton e uma maçã inteira com metade de um filão de pão integral e um pouco de picles de cebola caseiro é como uma placa de rua avisando sobre uma ladeira íngreme que se aproxima. A acidez da maçã corta a cremosidade salgada do queijo e a dupla fica perfeita com uma boa cerveja ou sidra gelada. Pode-se também experimentar um queijo duro penetrante com torta de maçã, como é o costume em Yorkshire, na Inglaterra, e em algumas regiões dos Estados Unidos. Há quem coma queijo separado, outros preferem assá-lo sob a massa. Certa vez, no Wisconsin, foi aprovada uma lei que proibia o consumo de torta de maçã sem queijo. Eugene Field (1850-95) escreveu um poema sobre esta combinação. No filme *Taxi Driver*, Travis Bickle pediu uma torta de maçã com queijo derretido num café; alguns dizem que foi uma menção a um pedido semelhante que o psicopata Ed Gein fez em troca de uma confissão.

MAÇÃ E RAIZ-FORTE: Rale uma maçã verde ácida e misture-a com 1½ colher (sopa) de raiz-forte fresca ralada. Junte 2 colheres (sopa) de creme azedo, 1 pitada de sal e 1 de pimenta-de-caiena e ¼ colher (chá) de limão e ¼ colher (chá) de conhaque. Sirva com carne fria, de preferência carne bovina ou de pato.

MAÇÃ E REPOLHO: Você pode combinar abacaxi ou laranja com repolho cru apimentado numa salada, mas a maçã é a única fruta que acompanha bem o sulfuroso repolho cozido. Aliás, repolho roxo refogado com maçã e cebola (e com a adição opcional de bacon e/ou castanha) é um dos melhores acompanhamentos para a carne de porco. Lembre-se de acrescentar um elemento ácido ao líquido do refogado, como suco de limão ou vinagre de vinho tinto, para evitar que o repolho fique azulado.

PERA

A pera é menos ácida do que sua parenta, a maçã. Entretanto, ela é mais perecível, mas não tão caprichosa como aparenta ser. O sabor característico da pera sobrevive ao processo de envasamento e, mais impressionante, ao processo de destilação para produção do *eau-de-vie*. A pera tipo Williams é a variedade mais usada no processo de

envasamento e neste conhaque à base de frutas, bem como em muitos outros produtos com sabor de pera. A pera tipo Doyenne du Comice é a mais apreciada para ser comida fresca. Desde que foi lançada em 1849, ela tem sido estimada por sua alta qualidade. É uma pera amanteigada, como são a Bosc e a Anjou, igualmente apreciadas pelo seu sabor robusto e aromático e (como o nome sugere) sua consistência amanteigada. O traço adocicado e vinífero da pera faz dela uma ótima parceira dos queijos penetrantes ou dos ingredientes com um toque tânico acentuado, como as nozes e o vinho tinto. A pera tipo Nashi (ou asiática) é crocante e suculenta, e acompanha bem combinações de sabores semelhantes, mas tem um traço mais de pera e melão.

PERA E AMÊNDOA: Um casal natural: clássico e contido. Salve-os do excesso de elegância ao preparar um pudim untuoso de pera e croissant de amêndoa. É como pudim de pão e manteiga vestindo um terno Armani, e perfeito se você tiver três croissants de amêndoa sobrando – o que é raro, eu entendo. Melhor então comprar três a mais do que o de costume. Corte-os em tiras de 2cm de largura. Distribua numa tigela rasa com capacidade para 1 litro, untada com um pouco de manteiga, com algumas peras descascadas, sem miolo e fatiadas. Numa panela, escalde 500ml de leite e 500ml de creme de leite fresco. Bata 1 ovo, 4 claras e 1 colher (chá) de extrato de amêndoa e 3 colheres (sopa) de açúcar. Adicione a mistura de leite e creme de leite aos ovos. Despeje sobre as peras e deixe descansar por 10 minutos. Leve ao forno aquecido a 180°C por 45 minutos.

PERA E ANIS: As peras tipo asiáticas ou Nashi têm gosto de pera, mas com a textura crocante de uma maçã. Isso faz com que elas fiquem ainda mais gostosas em saladas. Um bulbo de erva-doce cortado em fatias finas é um parceiro perfeito e levemente perfumado. Ou então, assuma suas origens asiáticas e descasque-as, tire seu miolo e escalde-as inteiras numa calda temperada com anis-estrelado. Fica excelente com sorvete de ameixa, mas o de baunilha também serve. Ver também *Carne bovina e pera*.

PERA E BANANA: Os doces com sabor de banana e as balas de goma compartilham um éster de fruta chamado acetato de isoamila, que também é liberado pelo aparato inoculador das abelhas – que libera feromônios para alertar outras abelhas sobre a presença ameaçadora de algo ou de alguém, anunciando que piquem o intruso. A moral da história é: escolha seus doces com cuidado ao passar por perto de uma colmeia.

PERA E CANELA: Basta cozinhar as peras numa calda simples de açúcar sem aromatizantes para compreender a necessidade de escaldá-las no vinho com canela. Sem especiarias robustas para realçá-la, a pera cozida corre o risco de ficar com um gosto de nabo que passou do ponto. Pela mesma razão, a canela é uma adição bem-vinda aos substanciosos pudins de pera quente, como a *tarte Tatin*, o bolo invertido e o *clafoutis*. Certa vez, impedida de prosseguir por falta dos ingredientes mais tradicionais como damascos, tâmaras ou ameixas, acabei usando peras secas para preparar o couscous marroquino temperado com açúcar e canela, conhecido como *seffa*. Torre um punhado de amêndoas em lâminas até corar e reserve. Pique 4 peras secas em pedaços pequenos, do tamanho de ervilhas. Coloque 200g de couscous numa tigela e misture 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo. Despeje 250ml de água fervente sobre ele e adicione 25g de manteiga. Cubra e reserve por 5 minutos. Remexa bem o couscous com um garfo para separar os grãos.

Incorpore boa parte das peras e amêndoas, regue com 2 colheres (chá) de água de flor de laranjeira e ½ colher (chá) de canela em pó. Misture bem. Sirva em pequenas tigelas com um pouco da pera e amêndoa por cima. No Marrocos, o *seffa* normalmente vem acompanhado de um copo de leite ou leitelho. Eu prefiro um pouco de lassi com xarope de bordo gelado servido em copos de chá marroquinos.

Pera e cardamomo: Podem ser combinados numa *tarte Tatin* ou num bolo invertido, mas principalmente quando o sabor da pera retém o seu gosto frutado e fresco, num contraste agradável com o traço floral do cardamomo, como num sorbet. É só preparar uma calda açucarada temperada com cardamomo e adicioná-la ao seu purê de pera. Um pouco de *eau de vie* de pera vai acrescentar um toque a mais.

Pera e noz: Uma parceria tranquila de outono, realçada classicamente por um queijo azul picante numa salada. Experimente uma de suas peras para verificar se há necessidade de descascá-las. Se as cascas não estiverem muito duras, não é preciso descascá-las, pois a casca confere mais sabor e textura. Retire o miolo de 2 peras, corte cada uma em 4 pedaços e fatie. Despeje os pedaços em 500ml de água acidulada com 1 colher (sopa) de suco de limão. Lave, escorra e, caso necessário, pique as folhas de agrião, chicória ou endívia. Esfarele ou corte 125g de queijo azul. Pique grosseiramente um bom punhado de nozes e torre para realçar seu sabor; ou se preferir, deixe-as cruas. Faça um molho com 3 colheres (sopa) de óleo de nozes, 1 colher (sopa) de azeite, 2 colheres (sopa) de vinagre de xerez e um pouco de tempero. Despeje o molho sobre as folhas e misture as nozes, metade do queijo azul e as peras escorridas. Espalhe o resto do queijo e sirva. Pera e nozes também rendem um bolo ou uma torta substanciosos.

Pera e porco: A maçã é uma combinação tão usada com a carne de porco que fica difícil para a pera conseguir seu espaço. Entretanto, elas se casam bem, graças às notas adocicadas da carne. Uma das razões pelas quais a maçã funciona tão bem é que sua acidez corta a gordura da carne de porco. Sendo assim, a pera deve ser assada com cortes menos gordurosos, como o filé. Mas, lembre-se, a loja de doces londrina Konditor e Cook prepara uma torta coberta com purê de pera e fatias de chouriço gorduroso que é magnífica.

Pera e presunto cru: Já vi os dois combinados em pizzas, paninis e vários tipos de saladas incrementadas; mas, na verdade, o que eles mais querem é serem deixados juntos, somente eles. São perfeitos!

Pera e queijo duro: Peter Graham cita um antigo provérbio francês: *Oncque Dieu ne fist tel mariage / Comme de poires et de fromage*. “Deus nunca celebrou um casamento / como o da pera com o queijo.” Os italianos são mais agressivos: *Al contadino non far sapere quant’è buono il cacio con le pere*. “O camponês não precisa saber o quanto o queijo com pera é bom.” Certa vez pude pôr isso à prova numa caminhada por um vale nos Montes Apeninos. “Venha aqui, amigo”, disse eu. “Você conhece o sabor de uma pera Williams com queijo *fontina*?” Em seguida ele me expulsou de suas terras com um bastão. O mesmo princípio se aplica em qualquer lugar. Experimente uma pera amendoada tipo Bosc com

queijo cheddar[17] envelhecido, ou uma pera Comice com queijo *brie*. Não tem como dar errado.

17 O cheddar originalmente da Inglaterra apresenta uma consistência firme. No entanto, no Brasil é mais comum usar o cheddar fundido, que tem uma consistência mais cremosa e é derivado do cheddar americano, que é um queijo processado. (N. da E.)

FRUTAS CREMOSAS

Banana

Melão

Damasco

Pêssego

Coco

Manga

Banana

A banana fresca ainda verde apresenta uma clara adstringência na essência do seu sabor brando e levemente gramíneo. Conforme vai amadurecendo, ela desenvolve o sabor fresco e frutado peculiar, com uma nota distinta de cravo. Quando a casca começa a ficar sarapintada, o sabor da fruta lembra baunilha, mel e rum, como se antecipasse ser convertida em bolo de banana ou flambada em uma frigideira. A banana tem grande afinidade com sabores torrados como o café, frutas secas e chocolate, e também com sabores bem temperados como rum.

Banana e amêndoa: Uma *banana split* que não é salpicada com flocos de amêndoa tostada é como um dos irmãos do grupo Bee Gees vestindo uma camisa toda abotoada!

Banana e amendoim: O sanduíche frito de pão branco com pasta de amendoim e banana era o predileto de Elvis Presley. Alguns afirmam que também levava bacon, mas o meu contato nos arquivos do espólio de Elvis Presley negou ser verdade. Foi-me dito que o equívoco surgiu a partir de outro sanduíche apreciado por Elvis e que virou lenda. Certa noite, em Graceland, tomado por um desejo saudoso, ele convidou alguns amigos para voar em seu jato particular a distância de aproximadamente 1.600km até Denver, no Colorado, para se regalarem com uma especialidade local: um filão inteiro de pão sem miolo, transbordando com recheio de pasta de amendoim, geleia e bacon frito.

Banana e anis: Giorgio Locatelli combina *tiramisù* com sorvete de banana e alcaçuz. Uma parceria para lá de perfeita. O alcaçuz apresenta notas temperadas e salgadas, que casam bem com a banana. Os céticos devem experimentar uma bala de alcaçuz seguida de uma banana.

Banana e bacon: Enrole uma banana sem casca com tiras finas de bacon defumado, prenda com um palito e coloque-a na grelha por 8-10 minutos, virando frequentemente. Dá para sentir o gosto só de imaginar! O salgado acentuado do bacon é amenizado pelo adocicado da banana. Está longe de ser sofisticado, mas é pura diversão.

Banana e baunilha: Paramos em Benson, uma velha cidade mineradora a aproximadamente 40km ao norte de Tombstone, no Arizona. Meu caubói fez um sinal levantando o chapéu e se ausentou momentaneamente. Ao voltar, ele trouxe uma lata de óleo para casco de cavalo, um bolo de aniversário que mais parecia ter sido preparado com creme de barbear e um maço de flores comprado numa loja onde elas eram mantidas em um refrigerador, como defuntos. No calor sufocante, dentro de um caminhão, eu me senti como um animal abandonado. Percebendo que estava com muito calor e cansada, ele abriu a porta do caminhão e, com todo o cavalheirismo genuíno do Velho Oeste, acompanhou-me até a sorveteria Dairy Queen e me comprou um sorvete de banana e

baunilha. Ambos os sabores têm notas florais e apimentadas. A acidez quase cítrica da banana é equilibrada pela cremosidade adocicada da baunilha. Eu saboreei lentamente cada colherada refrescante, esperando na beira da estrada empoeirada, enquanto um trem de carga interminável seguia pelo trilho e meu caubói concluía suas estranhas tarefas.

BANANA E CAFÉ: Antes de Brangelina e Bennifer,[18] havia o *banoffee*, o supercasal problemático mais duradouro da história: a banana e o *toffee* (caramelo). A conhecida torta *banoffee* consiste de uma base de massa doce ou de biscoitos coberta com caramelo, fatias de banana e creme de leite batido aromatizado com café. Dá para concluir que a etimologia de "offee" se aplica a ambos os casos! Eu escolheria uma base de biscoito em vez de uma massa de torta comum, pois o sabor salgado e maltado realça o gosto verde refrescante encontrado na banana recém-amadurecida. Os grãos do café contêm aldeídos e ésteres que conferem ao café suas notas fragrantes e florais e traços de especiarias adocicadas como o cravo. A banana também apresenta componentes florais e de cravo, que facilitam a harmonia agradável entre os dois sabores. Note que o café e a banana, além de emprestar seu sabor, contribuem com o gosto amargo e azedo, evitando que a torta se torne extremamente doce e enjoativa.

BANANA E CANELA: A presença do composto eugenol com sabor de cravo aumenta conforme a banana amadurece. Lembre-se do sabor apimentado da banana madura. Por isso, ela se harmoniza tão bem com outras especiarias, como, por exemplo, a canela ou a baunilha num *banana bread,* um bolo prático que leva banana amassada, ótimo para aproveitar as bananas imperfeitas. Se você tiver somente uma banana, descasque-a e corte-a ao meio no sentido longitudinal. Polvilhe com 1 colher (sopa) de farinha de trigo e ¼ de colher (chá) de canela em pó. Frite em 2 colheres (chá) de manteiga e 2 colheres (chá) de óleo de amendoim. Sirva quente. Para aprimorar a sua apresentação, adicione um pouco de sorvete, mas como ela é naturalmente doce, pode ser apreciada sozinha.

BANANA E CEREJA: Kirsch, o licor destilado incolor feito com cerejas com caroço, tem uma nota dominante de amêndoa amarga que revela sua relação familiar (a amêndoa é a semente de uma fruta com caroço, a "drupa", que é um parente próximo da ameixa, da cereja e do damasco). Borrifado sobre frutas, o Kirsch promove a triangulação do doce e do acre com um delicioso amargor. Há uma velha receita francesa chamada *bananes baronnet* que parece muito mais complicada do que realmente é. Fatie uma banana, polvilhe com açúcar e regue com um pouco do suco de 1 limão, 2 colheres (chá) de Kirsch e, para completar, 1 colher (sopa) de creme de leite fresco (sem ter sido batido). Misture bem e sirva.

BANANA E CHOCOLATE: Faça um corte na casca de uma banana quase de ponta a ponta, sem alterar a fruta. Faça cortes na polpa da banana a cada 2cm e enfie um pedaço de chocolate. Feche a casca, enrole-a em um pedaço de papel alumínio e grelhe sobre brasa por 5 minutos. Abra e coma com uma colher, com a banana ainda quente, amolecida e o chocolate derretido.

BANANA E CRAVO: A humanidade se divide em amantes das bananas verdes, durinhas e com gosto de gramínia – aquelas com traços de verde ainda na casca – e os que preferem aguardar a banana adquirir aquelas pintinhas escuras e desenvolver um gosto adocicado e de cravo com a maturação. Para garantir uma vida feliz e harmoniosa procure casar com alguém do lado oposto. E para quem gosta quando a banana começa a escurecer, tome nota de duas dicas. Primeiro, o doce de banana. Se não quiser comprá-lo pronto, prepare em casa apurando 1 dúzia de bananas maduras com 100g de açúcar, 2 cravos e 125ml de água por cerca de 5 horas, sem desgrudar o olho para não queimar. Depois de um tempo, o doce pastoso assume um tom amadeirado e um gosto de banana bem madura. Fica divino com queijo branco ou requeijão. Ou sirva quente com sorvete de creme. A segunda dica é a cerveja de trigo alemã, que surpreende com suas notas evidentes de banana e cravo.

BANANA E FRANGO: A banana e o frango fazem par no frango à Maryland, que normalmente consiste de filé de frango à milanesa, banana frita e broa de milho, servido com um molho cremoso. É o último prato que você associaria à elite da Riviera Francesa, entretanto, no filme *Suave é a noite*, vemos Nicole Diver folheando um livro de receitas a sua procura. E ele também foi servido no restaurante da primeira classe do *Titanic*, na noite do naufrágio. Jamie Oliver sugere uma versão ao forno, na qual o peito de frango é recheado com banana, enrolado em fatias de bacon e assado sobre grãos de milho fresco e feijão-branco, e regado com vinho branco, creme de leite fresco e manteiga.

BANANA E PEIXE BRANCO: O peixe branco e a banana já foram destaque nas mesas francesas em um prato chamado Linguado à Brian Collins, um nome tão sem graça que deve ter sido o responsável pelo desaparecimento da combinação na Europa. No Brasil essa parceria é um sucesso, provavelmente porque os pratos como o peixe Mato-grossense ou o Azul-marinho não foram batizados em homenagem a um contador. O primeiro consiste de um filé de peixe (de água doce ou salgada) à dorê, servido com um molho feito com cebola, cheiro-verde (ver *Salsa e cebolinha*), azeitona preta, banana, abacaxi, palmito, tomate e leite condensado. O Azul-marinho é um ensopado de peixe com banana verde, salpicado com bastante coentro fresco. No Brasil ainda é comum servir o peixe e a banana à milanesa. Eu recomendo experimentar pela primeira vez os dois juntos preparados assim.

MELÃO

Este capítulo cobre as variedades de melão Gália, cantalupo, charentais e o *honeydew*, enquanto que a melancia, parente dos cultivares de melão, tem seu próprio capítulo. Quando maduras, todas as variedades de melão se tornam adocicadas e compartilham a nota básica do seu sabor característico. Fora isso, é possível notar certa variação, sobretudo na intensidade do sabor e na presença de traços frutados (pera e banana), florais e sulforosos. Os cantalupos desenvolvem um sabor particularmente floral e persistente. O melão Gália é famoso por sua doçura e apresenta um traço de pepino e, às

vezes, um quê de cola. Os melões são facilmente combinados a outras frutas, mas sua afinidade com outros sabores clássicos é limitada por seu elevado teor de água.

MELÃO E ANIS: Sem saber exatamente o que fazer com o melão, os chefs costumavam cortá-lo em quartos e mergulhar os pedaços em algum tipo de bebida alcoólica. O vinho do Porto, o cassis e o champanhe eram os mais usados. Na Petersham Nurseries, Skye Gungell serve fatias de melão charentais com sementes de erva-doce tostadas e moídas e uma borrifada de licor sambuca.

MELÃO E GENGIBRE: Um casamento por conveniência. O gengibre era tradicionalmente servido com o melão por suas propriedades naturais de aquecimento e de alívio estomacal, que equilibram o frio e indigesto melão. Junto com um grupo de provadores, experimentei gengibre moído, em conserva, fresco, cristalizado e no licor com cinco variedades diferentes de melões. Todas as combinações ficaram muito piores do que melão com nenhum gengibre. Até o sabor do melão *honeydew* ficou pior com gengibre, o que comprova o meu experimento, já que tal variedade sempre me faz lembrar as marcas de goma de mascar europeias, que, vendidas em pacotes chamativos, perdem o gosto na primeira mascada. Portanto, declaro o casamento anulado, ao menos neste lar.

MELÃO E HORTELÃ: Esqueça-se do gengibre. A hortelã é a melhor amiga do melão. Na Síria, as pessoas misturam os dois ao preparar uma bebida feita com leite, iogurte e um pouco de açúcar. Alguns tipos de melão também podem ser usados no preparo de sopas. Corte-os em pedaços (ou bolinhas) uniformes e coloque no suco feito com o restante da polpa, levemente adoçado, e junte folhas de hortelã picadas.

MELÃO E LARANJA: A Confraria dos Cavalheiros da Ordem do Melão de Cavaillon sugere flambar o melão charentais no licor de laranja e servi-lo em um ninho de tagliatelle de chocolate amargo. Você também pode servir o melão tipo Cavaillon regado de Cointreau, mas na verdade, seu gosto natural de tutti frutti e madressilva produz um resultado tão maravilhoso que eles dispensam qualquer acompanhamento. A fama destes melões através dos séculos é tão histórica que, quando o prefeito de Cavaillon pediu a Alexandre Dumas que ele doasse alguns de seus livros para a biblioteca local, ele prometeu sua obra completa em troca de uma anuidade de 12 melões Cavaillon. Para experimentá-los em seu auge, é preciso visitar a Provença durante o verão. Se você (ou um amigo) chegar a fazer a viagem, lembre-se que uma garrafa de calda de melão Cavaillon preparada por Domaine Eyguebelle lhe dará uma leve ideia da profunda beleza deste sabor.

MELÃO E MORANGO: Segundo um dos meus livros de referência mais confiáveis, bolinho de melão frito com molho de morango é uma combinação popular na França. Quando eu experimentei preparar os bolinhos usando um melão charentais, minha cozinha ficou com um cheiro maravilhoso de donut de geleia, mas comê-los foi uma decepção. Com a fritura em óleo quente, o sabor do melão por pouco não desapareceu e a textura ficou muito desagradável. O melhor, talvez, é optar pelas combinações simples e geladas, como o cantalupo com morangos silvestres, como Elisabeth David sugere. Por outro lado, Anna del Conte afirma que melão e morango são incompatíveis, mas concorda que são deliciosos individualmente, sobretudo com um pouco de açúcar e vinagre balsâmico. Há

quem diga que o sabor do kiwi é uma mistura de melão e morango. Veja se consegue detectá-los.

Melão e pepino: Ambos pertencem à mesma família. Os melões, principalmente os do tipo Gália, apresentam o mesmo sabor esverdeado e gramíneo do pepino. Harold McGee escreve que o melão Gália também contém compostos de enxofre que lhe conferem uma dimensão mais profunda e mais saborosa. Misture-os em um molho, em uma sopa gelada ou em uma salada com folhas de hortelã.

Melão e rosa: Para dar um toque frutado à clássica sobremesa indiana *gulab jamun*, escolha o melão-cantalupo mais floral e almiscarado possível, corte-o ao meio e retire suas sementes. Com um boleador de frutas, retire o máximo de bolinhas da polpa do melão que conseguir e coloque-as em uma calda gelada perfumada com água de rosas. Deixe macerar até a hora de servir, para absorver bem o sabor. Ver também *Rosa e cardamomo*.

Melão e uva: O melão casa bem com uma salada de frutas, mas fica melhor ainda quando combinado com uva. Servidos apenas em dupla, o sabor ameno e fresco da uva contrasta bem com o frutado levemente alcalino e tropical peculiar do melão. O contraste de texturas – a granularidade macia do melão contra o romper gelatinoso da uva – soma-se ao prazer. Notas de melão são frequentes nos vinhos Chardonnay, inclusive no champanhe *blanc de blancs*, produzido a partir de uvas 100% Chardonnay. Se você pretende usar suco de melão para preparar um coquetel, lembre-se de experimentá-lo antes de adicioná-lo ao champanhe: às vezes ele adquire um gosto de pepino ao ser batido.

Damasco

O damasco tem gosto agridoce, com um toque cremoso e floral e uma mistura de notas frescas e de frutas tropicais. Quando seco, ele perde parte de seu perfume e se torna mais adocicado e com textura de queijo. Quando desidratado à base de dióxido de enxofre, ele se torna mais penetrante; sem o dióxido de enxofre, ele adquire um traço caramelado frutado. O damasco tem muita afinidade com os sabores de laticínios e outros florais frutados.

Damasco e baunilha: Em geral, o damasco depois de desidratado se torna mais agridoce e, portanto, é um ótimo petisco – uma alternativa mais sensata que as balas de goma Haribo, intensamente acres. Mas sua acidez e efervescência se devem ao dióxido de enxofre usado para impedir a oxidação natural da fruta, preservando a intensa coloração alaranjada. Sem a adição do conservante, ele fica bem mais doce e escuro, como é o caso do prestigiado damasco paquistanês Hunza. Eles precisam ficar de molho e serem cozidos, mas valem a pena pelo pronunciado sabor de mel e caramelo, e ficam divinos com baunilha. Sirva-os com um creme caseiro de baunilha ou um sorvete de qualidade. Não

sabe onde encontrar os damascos Hunza? Sem vontade de preparar seu próprio creme? Há quem diga que o caqui tem um sabor adocicado de damasco e baunilha.

DAMASCO E CHOCOLATE: A acidez do damasco, mesmo quando adoçado, imprime um intenso gosto frutado no chocolate amargo. Sem dúvida eles são compatíveis, mas, como combiná-los é outra questão. Lembre-se da *Sachertorte*, a famosa torta vienense com sabor de chocolate e damasco. O Hotel Sacher e a confeitaria Demel, ambos de Viena, disputaram acirradamente o título de dono da receita original. A divergência principal se referia à posição exata da camada de geleia de damasco. Na versão feita pela confeitaria, ela fica entre a cobertura de chocolate e o pão de ló. Já no hotel, que obteve o direito de batizar o bolo com seu nome, Sachertorte, o pão de ló também recebe uma camada de geleia como recheio.

DAMASCO E GENGIBRE: A doçura do damasco e o toque picante do gengibre formam uma boa dupla na preparação de *chutneys* apimentados, molhos para carne de porco ou recheios de pato. Vale lembrar que também podem ser usados no preparo de doces, como suflês, bolos ou biscoitos. A casa de chá Ladurée, em Paris, serve macarons de damasco e gengibre, bem como de morango e papoula, de laranja e açafrão e de jasmim e manga. Se bem que para mim o macaron é como o Brad Pitt: lindo e com uma aparência rústica, no entanto, não me atrai.

DAMASCO E LARANJA: A omelete Rothschild faz parte do cardápio do restaurante londrino Le Gavroche há 35 anos. Trata-se de um suflê de damasco e licor Cointreau: doce, aveludado e longe de ser opulento como sugere o nome.

DAMASCO E PÊSSEGO: Casam-se bem, mas, sem dúvida, são parecidos demais para formarem uma combinação interessante. Ambos são cremosos, florais e frutados, com notas discretas de amêndoa. O pêssego, entretanto, é mais cremoso e apresenta uma complexidade frutada superior. O damasco por sua vez apresenta notas florais de lavanda pronunciadas.

DAMASCO E PORCO: Votei nesta combinação na “carreira de linguiça”, durante o festival anual de comida da cidade inglesa de Ludlow. Por uma pequena taxa, pude experimentar as amostras de meia dúzia de açougueiros e ainda atribuí notas em uma folha de papel que rapidamente ficou toda manchada de mostarda e gordura. A cidade ganha cheiro de acampamento de escoteiros, com as ruas lotadas de inspetores improvisados, fazendo expressões abstratas ao degustar cada linguiça. No final, a gordura salgada típica da linguiça de carne de porco cortada pela doçura penetrante do damasco venceu por uma pequena margem um exemplar feito de carne do “porco de raça” Gloucester Old Sport, realçada por traços suaves de eucalipto conferidos pela sálvia.

DAMASCO E QUEIJO DURO: Tomás Graves explica que o *mahón*, queijo de leite de vaca não pasteurizado, importado da Ilha Menorca pela ilha de Maiorca, era tradicionalmente ingerido com frutas que variavam a cada estação, conforme o amadurecimento do queijo, formando combinações ideais durante cada estágio de sua maturidade. *Nispros*, ou nêsperas, foram as primeiras, seguidas pelos damascos, uvas e figos. Queijos com menor

tempo de maturação e mais suaves eram adequados às frutas mais ácidas, disponíveis no começo da colheita, enquanto que as frutas consumidas durante o final da colheita, com maior teor de açúcar, como o damasco seco, a ameixa e a uva-passa, combinavam melhor com os queijos mais maduros de sabores bem robustos.

DAMASCO E ROSA: Para conseguir o máximo sabor, Elisabeth David recomenda assar o damasco seco em lugar de cozê-lo. Se necessário, deixe os damascos de molho; em seguida, coloque em um refratário com tampa e cubra com água. Asse por cerca de 1 hora, a 180˚C. Segundo Elizabeth, é isso que garante um sabor tostado e defumado. Experimente adicionar umas poucas gotas de água de rosas almiscarada e deixe-se surpreender com o resultado. Trata-se de uma combinação erótica, digna de ser degustada à beira do rio Nilo.

PÊSSEGO

A afinidade do pêssego com os laticínios vai além do creme de leite até o sabor robusto do queijo azul. O pêssego casa bem ainda com a substanciosa untuosidade das castanhas, em especial o coco e a amêndoa. O pêssego tem um traço frutado complexo e combina com uma variedade de frutas tropicais e drupas, incluindo a framboesa. A nectarina não se difere em termos do sabor propriamente dito, entretanto, um especialista em sabores criativo pode acrescentar um toque discreto ao sabor de pêssego artificial para distingui-lo do seu parente de pele mais macia.

PÊSSEGO E AMORA: Os pêssegos colhidos no final do verão, quando cozidos, tornam-se suculentos o suficiente para acompanharem os sabores mais pesados e apimentados do outono, como as amoras. Misture-os em um *cobbler* – um pudim de frutas assado, coberto com massa de bolo densa disposta como paralelepípedos sobre as frutas. Ou seja, um *crumble* aprimorado. Descasque, retire o caroço e fatie 4 pêssegos e coloque-os em um refratário com alguns punhados de amoras. Polvilhe com 3 colheres (sopa) de açúcar e espalhe pedacinhos de manteiga. Coloque no processador de alimentos 200g de farinha de trigo, 4 colheres (chá) de açúcar, 1 colher (chá) de fermento e 60g de manteiga e pulse até adquirir uma textura de farofa grossa. Com o aparelho em funcionamento, despeje pela abertura 60ml de leite e 1 ovo levemente batido. Bata até a massa ficar homogênea. Retire-a do processador e sove-a um pouco. Abra a massa com o rolo na espessura de 1cm. Corte a quantidade máxima possível de círculos de 4-5cm e disponha-os sobre as frutas. Asse a 200˚C por aproximadamente 30 minutos. As amoras são naturalmente ardidas, mas a adição de 1 colher (chá) de pimenta-da-jamaica (ou um mix de especiarias) na massa eleva o sabor a outro patamar.

PÊSSEGO E BAUNILHA: Na virada do século XX, para uma senhora da sociedade era uma questão de status poder batizar uma sobremesa à base de pêssegos. Escoffier criou para a atriz Sarah Bernhardt *pêches aiglon*: pêssegos escaldados em calda de baunilha, servidos com sorvete de baunilha, decorados com violetas cristalizadas e fios de açúcar. A atriz e cantora Blanche d'Antigny, que inspirou a personagem de Zola, *Nana*, foi premiada com o

coupe d'Antigny: metade de um pêssego escaldado em calda de baunilha sobre um sorvete de morango alpino e coberto por uma farta camada de nata. A princesa Alexandra, mulher de Eduardo VII, ficou imortalizada com a preparação de pêssegos descascados com Kirsch e cerejas marasquino – assim como a imperatriz Eugénie, cuja sobremesa, que levou seu nome, era enfeitada com morangos silvestres e servida com um zabaione de champanhe. Não há registro histórico sobre quem inspirou o *coupe Vénus*, um doce insinuante, que consistia de um pêssego cortado sugestivamente ao meio e coberto com cerejas. Ver também *Framboesa e pêssego*.

Pêssego e cereja: Foi só o que restou, além de um pãozinho de casca crocante, quando a festa começou em *Le déjeuner sur l'herbe*. Há diversas interpretações sobre o que exatamente Manet queria representar nessa pintura, mas eu acredito que a mulher nua à esquerda estava conversando com os dois cavalheiros quando o artista faminto os interrompeu querendo saber se restara algum queijo, presunto ou mesmo um pouco de *remoulade* de aipo-rábano. Isso explicaria a expressão surpresa e levemente agressiva dela, ao culpar Manet por ter chegado atrasado, numa tentativa de disfarçar seu constrangimento por ter comido a melhor parte. O rapaz ao centro preferiu ficar de fora. A mulher ao fundo está procurando pela garrafa de vinho rosé que ficou gelando no rio.

Pêssego e laranja: Um pouco de laranja confere mais vivacidade ao sabor do pêssego, como no drinque Fuzzy Navel, que combina suco de laranja com *schnapps* de pêssego.

Pêssego e mirtilo: Mais norte-americano que a torta de maçã. Combine os dois em um *cobbler* (ver *Pêssego e amora*) ou em uma torta. Pêssegos de polpa branca tendem a ser mais adocicados e menos ácidos do que os de polpa amarelada. Costumam também ser mais perfumados, com traços delicados de jasmim e chá, que formam uma parceria sublime com o mirtilo, floral e ao mesmo tempo adstringente.

Pêssego e morango: Qual é o melhor amigo do creme de leite: o pêssego ou o morango? Ambos contêm notas de laticínios que garantem sua afinidade natural com o creme de leite. Tanto um quanto o outro servido com chantili são uma sobremesa simples e deliciosa. O pêssego e o morango também ficam excelentes quando usados para preparar o *vacherin* (ver *Café e cassis*), usando frutas frescas em vez do sorbet.

Pêssego e uva: De vez em quando, você encontrará um pêssego ou uma nectarina com gosto pronunciado de vinho. Por reciprocidade, o sabor de pêssego é frequente em vinhos, como Chardonnay, Riesling, Semillon e o espumante italiano Prosecco. A combinação mais famosa desta dupla é na preparação de um Bellini, o célebre coquetel preparado no Harry's Bar, em Veneza. Falando nisso, num outro estabelecimento em Campo Santa Margherita, em Veneza, você pode experimentar um *spritz al bitter*, feito com Prosecco, água mineral e Campari. Após os primeiros goles, quando você começa a achar que já não consegue mais tolerar o amargor, chega um prato de azeitonas verdes para provar que consegue, sim.

Coco

Como os demais frutos secos, o coco apresenta um sabor leve, leitoso e frutado quando fresco, mas seu sabor se torna mais robusto depois de tostado ou assado, adquirindo um adocicado cremoso e amendoado. Tal qual a amêndoa doce, o coco tem um sabor claramente compatível com outros sabores doces e salgados. O leite de coco é preparado apenas com a polpa do coco ralada e água. Mesmo assim, as marcas envasadas variam bastante, principalmente em relação ao teor de açúcar. O sabor, por exemplo, da marca tailandesa Chaokoh é bem-conceituado, com baixa quantidade de açúcar e bem-adequado na preparação de pratos salgados. O creme de coco, que não é a mesma coisa que leite, também é facilmente encontrado; assim como o leite de coco em pó, o coco ralado desidratado (com ou sem açúcar), a farinha de coco, o extrato, a essência, a água e até o rum à base de coco, Malibu.

Coco e abacaxi: Não faça pouco da pobre da *piña colada*! Ela pode não ser requintada, mas se baseia em uma afinidade verdadeira de sabor. Corte um abacaxi maduro pela metade e sinta o cheiro da polpa. Você sentirá traços fortes de rum e coco. A *piña colada* fica muito mais gostosa quando é preparada com suco de abacaxi, rum, claro, gelo e água do coco verde. A viscosidade gelatinosa da fruta e o sabor cremoso do coco relegam os tradicionais creme de leite e leite de coco à redundância.

Coco e anchova: Na cozinha sul-asiática, acrescentar caldo de peixe ao leite de coco é como acrescentar ao seu cozido ou curry um sistema nervoso central. Ambos são combinados em um dos pratos favoritos da Malásia, o *nasi lemak*, um arroz cremoso com coco, servido com *ikan bilis* (pequenas anchovas secas), pepino, amendoim, ovo cozido e molho apimentado. Tal qual seu primo de sabor mais suave, o *kedgeree*, ele é normalmente preparado para o café da manhã.

Coco e banana: *Kluay buat chii*, ou bananas cozidas no leite de coco, é um doce popular na Tailândia. O nome significa "bananas ordenadas como freiras". As freiras tailandesas vestem uma túnica branca e raspam a cabeça e as sobrancelhas quando são ordenadas. Dissolva 100g de açúcar em 400ml de leite de coco. Acrescente 1 pitada de sal e 4 bananas cortadas em pequenas rodelas. Afervente até aquecer bem.

Coco e baunilha: Você está andando pelo caminho da costa sudoeste no condado de Devon, com a brisa esvoaçando seus cabelos, a sensação de que, com o aroma deste ar, você moraria ali mesmo. De repente, surge a lembrança de uma torta cremosa de coco e você busca, intrigada, a origem do aroma, e se depara com um tojo. Apesar da aparência hostil desse arbusto espinhoso de flores amareladas, ele exala intensamente o aroma de coco e creme de baunilha. Eu gosto de torta cremosa de coco coberta com chantili aromatizado com baunilha e lascas de coco queimado, que exalam à pipoca doce coberta com manteiga.

Coco e beterraba: Dê umas férias à beterraba preparada conforme as combinações de sabor tradicionais do norte da Europa, combinando-a com ingredientes encontrados em

países de clima quente, como o coco. A beterraba, bem como outras raízes, pode ser combinada com leite de coco na preparação de sopas. Mas o chef Cyrus Todiwala teve uma ideia muito mais tentadora e decidiu rechear suas *samosas* com cubos de beterraba e coco fresco ralado, temperadas com sementes de mostarda, folha de curry, cominho e pimenta. Para dar liga, ele acrescenta um pouco de batata.

COCO E CANELA: Uma combinação popular em Cuba, onde é adicionada a um arroz doce chamado *arroz con coco* e também no *coco quemado*, que se assemelha a um flã, uma sobremesa popular, sobretudo, na Espanha. Para preparar *coco quemado*, junte 1 canela em pau, 2 cravos, 125ml de água e 150ml de creme em uma panela pequena e escalde. Reserve por 5 minutos para macerar e em seguida acrescente 150ml de leite de coco e 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo e leve ao fogo baixo, mexendo até o açúcar derreter. Bata 2 ovos e 1 gema e incorpore a mistura de leite aos poucos. Passe por uma peneira fina e divida entre 4 ramequins. Coloque-os em uma assadeira no banho-maria e asse por 45 minutos a 160°C. Pode ser consumido quente ou frio.

COCO E CARDAMOMO: Não confie neles. No arroz doce e no *barfi* indiano (doce com consistência semelhante à de um fudge), o sabor complexo do cardamomo, com traços cítrico e de eucalipto, confere um ar de sofisticação à doçura infantil do coco. No fim resta a consciência pesada, tentando calcular a quantidade de gordura, açúcar e carboidrato que essa combinação deliciosa lhe ludibriou a ingerir.

COCO E CEREJA: Na década de 1980, uma barra de chocolate chamada Cabana sumiu do mercado pouco depois de ser lançada. Coco pontilhado por cerejas glacê, cobertas com caramelo e chocolate ao leite. Tão doce que fazia os dentes pulsarem em uníssono, como se você tivesse se aproximado demais das caixas de som de uma discoteca. O coco, assim como a cereja e a amêndoa, é uma drupa (fruto com caroço único) e, dentre suas notas cremosas e amendoadas predominantes, é possível detectar um traço frutado. A cereja, que também é frutada e amendoada, é uma ótima parceira, e ambas casam bem com chocolate. Julgue você mesmo a minha versão *cover*. Use moldes de silicone com o formato de barra de chocolate de 8cm X 3cm X 2cm. Bata bem um ovo com 50g de açúcar. Junte 125g de coco ralado desidratado e 15 cerejas cortadas em quartos. Divida a mistura em 10 formas com formato de barra de chocolate e asse por 15 minutos, a 180°C. Deixe esfriar. Enquanto isso, prepare o caramelo derretendo 30g de açúcar, 30g de manteiga e 2 colheres (chá) de xarope de milho em 100ml de leite condensado, em fogo baixo. Aumente o fogo, ferva e cozinhe por 4-5 minutos. A mistura vai adquirir um tom de caramelo. Deixe esfriar por um minuto e então espalhe sobre as barras de coco ainda nos moldes. Quando já estiverem frias, cubra as barras com chocolate – a receita autêntica é feita com chocolate ao leite.

COCO E FRAMBOESA: As *madeleines* da minha infância eram feitas de pão de ló com formato de vaso invertido, cobertas com geleia de framboesa, enroladas em coco e enfeitadas com glacê de cereja. Experimente dissolvê-la em 1 xícara (chá) de flor de tília. Vale a pena adaptá-la em pequenos cupcakes de baunilha, caso esteja cansado das decorações que mais lembram o topete da Madame de Pompadour. Aqueça geleia de framboesa sem semente e espalhe sobre os cupcakes usando uma colher de chá, preservando uma

margem das bordas. Se os cupcakes não tiverem crescido muito, fica mais fácil formar um círculo bem-acabado. Salpique com coco seco ralado.

COCO E FRANGO: Quando o compositor canadense Colin McPhee foi a Bali na década de 1940 para escrever sobre a música da ilha, escreveu também sobre os hábitos da vida cotidiana, manifestando grande interesse pelas refeições preparadas por uma mulher chamada Madé, que cozinhava frequentemente para ele. Depois de grelhar frango na brasa, ela o desfiava e o socava com coco ralado para que a carne absorvesse os óleos da fruta. Depois ela acrescentava ao frango uma mistura também socada de cebola, gengibre, pimentão vermelho, tempero e pasta de peixe cozida em óleo de coco e, por fim, despejava leite de coco encorpado e suco de limão. Madé insistia que essa refeição, que era guarnecida com arroz, deveria ser saboreada com as mãos, que, segundo ela, realçavam o sabor da comida. Os talheres, frios e metálicos, somente atrapalhariam.

COCO E LIMÃO-SICILIANO: O capim-limão, refrescante e cítrico, aviva o sabor do coco. Mesmo sem a acidez aguda do limão, o toque vibrante, cítrico e floral ameniza o teor gorduroso do coco. O traço de limão vem do citral, uma combinação de dois compostos encontrados em baixa concentração no óleo essencial do limão, mas que são dominantes no capim-limão. A verbena e a murta-limão também contêm níveis altos de citral e, às vezes, podem substituir o capim-limão. O lima-de-cafir, nativo do sudeste asiático, tem um sabor e aroma que se aproximam dos limões comuns, devido à característica cítrico-herbácea potente de seu composto básico, o citronelal. Pode-se também detectar um leve sabor de pera e também um traço de couro e cera, compatíveis com suas reconhecidas folhas lustrosas. As raspas de lima-de-cafir têm um sabor semelhante e, às vezes, são adicionadas na pasta de curry, junto com um pouco do seu suco ácido penetrante e perfumado. A erva-cidreira pode substituir as folhas de lima-de-cafir, pois contém alto nível de citronelal. Tanto o capim-limão quanto a lima-de-cafir são ótimos parceiros do coco no preparo de curries, caldos de frutos do mar e frango com tempero suave. E não se esqueça de usá-los em pratos doces. Eles ficam ótimos na *panna cotta* e em sorvetes, ou podem ser macerados com leite de coco e capim-limão e usados na receita sugerida em *Manga e coco*.

COCO E PEIXE BRANCO: São os astros dos famosos curries tailandeses, dos pratos *laksa* da Malásia e da moqueca de peixe brasileira. Formam par também em pratos menos conhecidos como o *amok*, um dos pratos nacionais do Camboja, que consiste em peixe cozido no leite de coco aromático, embrulhado na folha de bananeira; e no *molee*, uma especialidade da região cristã de Kerala, em que o peixe é temperado com sal e cúrcuma e cozido num molho de coco com folhas de curry, alho, pimenta e cebola refogada no óleo de coco.

COCO E QUEIJO DURO: Como fazer um italiano desmaiar? Diga a ele que vai usar seu precioso parmesão para fazer queijadinhas. Doce popular brasileiro, as queijadinhas são na verdade minibolos doces macios, que podem ser feitos de queijo ralado e coco doce. Recém-saídas do forno quentinhas, elas são macias e não apresentam um sabor pronunciado de queijo. No dia seguinte elas assumem uma textura mais elástica e o parmesão se torna mais evidente na hora da mordida, mas logo desaparece, sendo

ofuscado pelo gosto do coco. Uma pessoa desinformada sobre a presença do queijo vai simplesmente notar o toque doce-salgado interessante, que agradará, sobretudo, os fãs dos famosos caramelos franceses com flor de sal.

MANGA

A manga é uma fruta tropical normalmente bem doce, com sabor frutado, cremoso e floral e, muitas vezes, apresenta traços de resina. Contudo, existem diversos cultivares e países produtores e, dependendo de sua origem e maturidade, a manga pode tanto apresentar o sabor viscoso de pêssego em conserva numa calda de terebintina como de uma fruta delicada imersa em vinho Gewürztraminer e creme de baunilha. A manga é compatível com outros ingredientes frutados, apimentados e cremosos, mas deve-se tomar cuidado para não deixar que seu sabor prevaleça. O parceiro clássico da manga é o limão, frutado, penetrante e intenso. Os dois formam uma sobremesa simples. *Amchoor* é um pó de manga muito valorizado na cozinha indiana pelo toque acre que confere aos pratos.

MANGA E ABACAXI: Presidem uma biblioteca de sabores de frutas. Dentre uma vasta gama de cultivares, as mangas podem apresentar traços de pêssego, abacaxi, tangerina, banana, melancia, pera, cassis, goiaba, damasco, maçã verde, cereja, figo, toranja doce, uva vermelha, melão maduro, ameixa, raspas de limão ou maracujá. O sabor do abacaxi pode lembrar morango, laranja, pêssego, maçã, banana, framboesa, jaca e pera.

MANGA E COCO: Parte do sabor da manga madura vem das lactonas adocicadas que lembram o sabor de coco no palato. Um arroz pegajoso preparado com coco e manga é vendido por toda a Tailândia, em barracas de feira e por vendedores ambulantes. Para preparar este prato em casa, deixe 175g de arroz glutinoso de molho por algumas horas ou talvez até o dia seguinte. Escorra, forre uma vaporeira com musselina e cozinhe o arroz no vapor por 20-25 minutos, até que esteja cozido. Enquanto isso, dissolva o açúcar e o sal no leite de coco, no fogo brando. Comece usando 2 colheres (sopa) de açúcar, algumas pitadas de sal e 250ml de leite de coco. Passe o arroz cozido para uma tigela, deixe esfriar um pouco e, então, despeje o leite de coco aos poucos no arroz. Descasque e fatie uma manga, com cuidado para não desfazê-la. Sirva-a como guarnição do arroz e decore o prato com sementes de gergelim salpicadas.

MANGA E COENTRO: A manga combina muito bem com coentro, pois ambos possuem traços florais, cítricos e de pinho. Também são frequentemente combinados em pratos asiáticos e mexicanos. É interessante observar o quanto a manga e o coentro se tornaram populares durante a última década, apesar de terem sabores tão opostos. O coentro, hoje em dia, é a erva mais vendida no Reino Unido, ainda que muitos considerem que tenha gosto de "sabão" ou (ao contrário) de "sujeira". A chef e escritora Julia Child achava que o coentro tinha um gosto morto e muitas outras pessoas detectam um sabor de cabelo de boneca ou nylon. Às vezes, a manga pode ter um sabor resinoso de terebintina e, na verdade, contém naturalmente resíduos de querosene. Ver também *Cominho e peixe gorduroso*.

MANGA E COMINHO: É uma combinação comum na Índia e no México, como manga e coentro. Na Índia, a manga verde pode ser adicionada a um *dhal* perfumado com cominho. Uma salsa mexicana feita com feijão-preto, cebola roxa e manga pode se beneficiar muito de uma pitada de cominho terroso. Às vezes, o prestigioso restaurante indiano Rasoi Vineet Bhatia, em Chelsea, inclui em seu cardápio um *lassi*[19] de manga e cominho, com sorvete de coco e calda, e, neste caso, vale até a pena inverter a ordem da refeição.

MANGA E DAMASCO: São as notas peculiares do vinho gelado produzido em Niagara-on-the-Lake, Ontário, Canadá. O modo de produção é incrivelmente romântico (provavelmente nem tanto para os colhedores de uvas). As uvas permanecem nos vinhedos durante todo o outono e são colhidas somente no auge do inverno, em temperaturas negativas e durante a madrugada. As uvas congeladas são amassadas, e como o açúcar e os compostos que conferem o sabor têm o ponto de congelamento mais baixo que seu conteúdo líquido, é possível separar o suco altamente concentrado da água e da casca. O resultado é um vinho adocicado com uma acidez penetrante, com gosto pronunciado de fruta. Os Rieslings com "podridão nobre", um tipo de fungo benéfico, podem apresentar um gosto de manga e damasco e também vivem um romance particular, já que crescem em vinhedos tomados pela bruma, à margem do rio Reno.

MANGA E LARANJA: Tanto a manga quanto a laranja apresentam traços cítricos e florais, porém, quando misturadas, ficam subordinadas à combinação complexa de resina frutada da manga e sabores perenes. É como se a laranja nem fizesse parte da combinação.

MANGA E LIMÃO: A manga madura com um pouco de suco de limão fresco é uma das melhores combinações gastronômicas. Ambos os sabores são pungentes, no entanto, as propriedades medicinais e o caráter levemente irritante do limão é compensado pelos traços florais que ele compartilha com a manga. O limão-siciliano, que é mais suave, apresenta notas frutadas e adocicadas de rosa e não consegue fazer com que a manga alcance o mesmo nível de sabor.

MANGA E MAÇÃ: As maçãs verdes azedas e crocantes lembram a manga ainda não madura. O mamão-papaia verde ou a manga verde ralados dão à salada apimentada tailandesa *som tam* um frescor crocante agradável. Se você não conseguir encontrar nenhum dos dois, use uma maçã Granny Smith. Ela é mais porosa do que a manga verde e precisará de um pouco de limão para não oxidar, mas é uma boa substituta para que você possa experimentar este petisco, que, além de ser crocante, possui os quatro elementos principais da cozinha tailandesa em perfeito equilíbrio: o calor da pimenta, doçura (do açúcar – tradicionalmente de palmeira), acidez (do limão) e o salgado do molho de peixe de cheiro forte. Quando descobri o quanto era fácil preparar *som tam*, eu acabei com um frasco de molho de peixe mais rápido que uma criança sem supervisão acaba com um frasco de ketchup. Parta um punhado de vagem ao meio, branqueie-as e deixe-as esfriar. Prepare o molho segundo a receita mencionada em *Limão e anchova*. Triture algumas colheradas de amendoim. Remova o miolo de 1 maçã Granny Smith e rale-a no ralo grosso. Corte uns 10 tomates-cereja ao meio. Coloque a maçã ralada em uma tigela e misture com um pouco de suco de limão, para não escurecer. Acrescente os demais ingredientes, misture o molho e sirva imediatamente. A manga madura e a maçã verde

são perfeitamente compatíveis. A manga certamente faz o papel da irmã mais velha: sem controle, ela domina a maçã; porém, se for equilibrada, as duas rendem o mais delicioso suco agridoce. O frescor da maçã é envelopado pela cremosidade profunda e inebriante da manga.

MANGA E MARISCO: Uma parceria natural agradabilíssima! A manga propaga notas cítricas refrescantes que casam muito bem com os mariscos, e ainda apresenta traços de coco que têm afinidade com o sabor amendoado dos camarões e das vieiras. Coloque alguns camarões marinados no espeto e grelhe rapidamente, virando-os só uma vez – num instante eles adquirirem o tom rosa-alaranjado. Sirva com uma quantidade generosa de molho de manga. Ver também *Abacate e manga*.

MANGA E PÊSSEGO: Essas duas frutas aparecem como descritivos de sabor dos vinhos Chardonnay, ao menos na Europa e na América do Norte. A primeira mestra em vinhos da Coreia, Jeannie Cho Lee, explica as dificuldades culturais de se comunicar sabores e as possibilidades de contemplação diferentes. Na Ásia, os pontos de referência do vinho Chardonnay podem incluir o pomelo, a manga seca, o creme de gemas e as algas marinhas *wakame*, sendo que esta última é usada na descrição de vinhos mais austeros e minerais.

MANGA E PIMENTA: No México e no Sudeste Asiático, a manga verde é mergulhada em uma mistura de partes iguais de açúcar refinado e sal, socados com pimenta vermelha. Às vezes, a manga é mergulhada no suco de limão e depois colocada na mistura de sal. Os que na infância apreciavam um sorbet ácido capaz de dar água na boca certamente irão adorar isso. Experimente o mesmo molho com maçã ácida, abacaxi ou goiaba.

18 Apelido do casal Brad Pitt e Angelina Jolie e do o ex-casal Ben Affleck e Jennifer Lopez.

19 Uma bebida de iogurte tradicional indiana. Geralmente é uma mistura de iogurte, água, especiarias e fruta. (N. da E.)

CÍTRICOS

Laranja

Toranja

Limão

Limão-siciliano

Gengibre

Cardamomo

LARANJA

Todas as frutas cítricas levam uma vida dupla: o sabor de seu suco é bem diferente do da casca. Na produção de suco e outros produtos à base de laranja, depois de o suco ser espremido da fruta madura, a pele é espremida separadamente para retirar seu óleo aromático. Outro óleo, novamente de uma natureza diferente, é destilado como um derivado quando o suco é concentrado. Esses óleos são usados na produção de refrigerantes ou misturados outra vez ao suco de laranja, para realçar seu sabor sem recorrer a aditivos sintéticos. Todo suco de fruta espremido se deteriora rapidamente, por isso ele deve ser feito na hora. De todas as frutas cítricas, a laranja é sem dúvida a mais popular; sobretudo em termos mais amplos, como neste capítulo, englobando as variedades mandarina, satsuma, laranja-sanguínea, laranja-amarga e a mais difundida, laranja-lima. Tamanha amplitude de características de sabor torna a laranja compatível com diversos outros sabores. A laranja-lima tem o gosto mais frutado de todos os cítricos; ela contém toques de manga e abacaxi em meio a camadas de sabores cítricos genéricos, além de toques sutis de especiarias e ervas. As mandarinas compartilham do delicioso agridoce da laranja-lima, mas sua casca apresenta um toque herbáceo mais evidente. A laranja-sanguínea confere um toque de frutas vermelhas, como a framboesa, ao adocicado. As raspas das laranjas-amargas, como a laranja-de-sevilha, têm um sabor mais intenso e encerado com um toque de lavanda. A junção de bastante açúcar ao seu amargor e azedume intensos resulta no sabor rico e interessante da compota de laranja. As laranjas-amargas também são usadas na maior parte dos licores de laranja, incluindo os conhecidos Cointreau, Grand Marnier e Curaçao. Já a água de flor de laranjeira é feita de suas inflorescências. A casca de laranja desidratada usada para dar sabor é facilmente encontrada em lojas de produtos chineses e do Oriente Médio.

LARANJA E ABACAXI: O clima descontraído de uma camisa florida havaiana sem que seja necessário vestir uma. O abacaxi encobre o lado obscuro da laranja – o amargor, a complexidade, o levemente perceptível cheiro de enxofre. Ambos compartilham os sabores frutados e frescos de tangerina. Inclusive, acrescentar suco de abacaxi ao suco de laranja ajuda a realçar o sabor natural dela.

LARANJA E AÇAFRÃO: Sabores cítricos casam bem com açafrão. Laranja e açafrão aparecem juntos em ensopados de peixe mediterrâneos e nos *tajines* norte-africanos, e formam uma bela dupla em bolos e biscoitos. Coloque alguns estigmas de açafrão em infusão em 1 colher (sopa) de leite, depois adicione à massa de um pão de ló. Recheie com compota de laranja. Digno de um mouro.

LARANJA E AGRIÃO: Assinale os itens doce, azedo e amargo. Acrescente algo salgado (quem sabe azeitona) e terá uma salada perfeita. Uma delícia com pato. Ver também *Maçã e noz*.

Laranja e amêndoa: Uma das especialidades da autora culinária Claudia Roden é um bolo de laranja e amêndoa inusitado, que da fruta só não se aproveita os caroços – usam-se as raspas da casca com suas glândulas oleosas, o bagaço, as membranas dos gomos e as vesículas – as miniaturas de gotas que guardam o suco. O aproveitamento total da fruta confere ao bolo um intenso traço moscado, penetrante, que lembra uma compota de laranja, mas sem o açucarado excessivo. A amêndoa contribui para a textura densa do bolo, que permite que seja servido tanto em *bowls* quanto em pratos de porcelana, especialmente quando guarnecido com creme de leite batido ou geleia. Para prepará-lo, afervente 2 laranjas em água por 2 horas, até ficarem bem macias. Depois de frias, corte-as em quartos, retire as sementes e bata no processador até ficarem homogêneas. Bata 6 ovos em uma tigela grande e então incorpore 250g de amêndoa moída, 250g de açúcar, 1 colher (chá) de fermento em pó e a polpa da laranja. Despeje em uma forma redonda de 23cm, untada e forrada com papel-manteiga. Asse por 1 hora a 190°C. Só entre nós, se quiser apressar o processo, cozinhe as laranjas no microondas por alguns minutos.

Laranja e aspargo: Engana-se quem pensa que os espichados aspargos não são parceiros indicados para a laranja. O *sauce maltaise*, que é o molho *hollandaise* feito com laranjas-sanguíneas, foi criado especialmente para os aspargos. Ferva 100ml de suco de laranja-sanguínea até reduzir a 2 colheres (sopa), junte as raspas de 1 laranja e deixe no fogo por mais 1 minuto. Incorpore a um molho holandês preparado com 4 gemas e sirva em seguida.

Laranja e azeitona: *La Cucina Futurista* foi publicada em 1932 pelo poeta Marinetti, depois de passar alguns anos viajando pela Europa organizando banquetes contendo combinações loucas de sabores e receitas com nomes como porco animado, bolo elástico, frango de aço e aeroporto picante. O meu favorito se chama *aerofood*, ou comida aérea. Ao som de um motor de avião e algo adequado de Bach que chega alto da cozinha, um prato de laranjinhas kinkan, azeitonas pretas e erva-doce é servido aos convidados pelo lado direito. Pela esquerda, são servidos retângulos de seda, lixa e veludo, e as pessoas são instruídas a comer com a mão direita ao mesmo tempo em que passam a mão esquerda nos materiais. Enquanto isso, o garçom borrifa um perfume de cravo no pescoço do convidado. Os cravos possuem um aroma de cravo-da-índia e rosas – recomendo a água-de-colônia Garofano de Santa Maria Novella. Achar o tal avião vai exigir algum esforço.

Laranja e bacon: Um presunto pincelado com compota de laranja é uma maravilha. Use uma compota feita com laranjas-de-sevilha ou outra mais ácida, pois se for doce demais vai parecer presunto com geleia, e só o Dr. Seuss[20] vai gostar. A compota de laranjas-de-sevilha tem um toque amargo penetrante que contrabalança o salgado da carne. Comer isso é apenas parte da diversão. Esfregar um pote de compota de laranja em uma peça generosa de carne é um prazer enorme.

Laranja e beterraba: No restaurante The Fat Duck, o chef Heston Blumenthal intriga seus comensais com uma gelatina cor de laranja com gosto de beterraba e uma gelatina vermelha escura com gosto de laranja. A gelatina de beterraba é feita com uma variedade de beterraba amarela, e a outra, feita com laranja-sanguínea, bem avermelhada. Os garçons sugerem, bem-humorados, que se comece pela de laranja.

Laranja e carne bovina: Eu sempre recomendo acrescentar um *bouquet garni* preparado com casca de laranja, louro, tomilho fresco e salsa às receitas de carne cozida, como o ensopado de carne de boi e vinho com azeitonas pretas de Elizabeth David. E se quiser duas boas razões para seguir a dica, segundo Fiona Beckett a casca de laranja desidratada usada dessa forma realça o gosto médio encorpado dos vinhos tintos.

Laranja e chocolate: Tanto a casca da laranja como a água de flor de laranjeira são usadas para dar sabor ao chocolate desde pelo menos o século XVII. A combinação de laranja e chocolate sobrevive a outros sabores outrora muito associados como a pimenta-do-reino e o anis, que caíram no desuso. Na Inglaterra, no entanto, o famoso *Orange chocolate* da marca Terry, um chocolate em formato de laranja, era, na verdade, inicialmente uma maçã. Lançado em 1926, o chocolate em formato de maçã se tornou tão popular que anos mais tarde foi lançada a versão com uma laranja. Quando as duas versões voltaram a ser produzidas na Europa após a guerra, a laranja rapidamente ofuscou a fama da maçã, cuja produção foi interrompida em 1954. A versão da laranja foi ampliada em 1975, com a introdução do chocolate amargo, com sua adstringência amarga complementando melhor o bolor adocicado do óleo de laranja que o chocolate ao leite mais frívolo.

Laranja e coentro em grão: Observe um grão de coentro de pertinho. Ele bem poderia passar por mexerica descascada na mesa da cozinha de uma casinha de bonecas. Morda e verá que ele também tem gosto de laranja, como uma compota de laranja ou casca de laranja com um traço de cedro. Para intensificar o sabor de laranja e renovar a clássica laranja com caramelo, sirva gomos de laranja numa calda temperada com coentro em grão, ou tire vantagem do toque alaranjado do cominho e combine-o a algumas das afinidades de sabor clássicas da fruta, como canela, pato, limão ou *cranberry*.

Laranja e couve: A vantagem de cozinhar o feijão para um *cassoulet, fabada* das Astúrias, ou um caldeirão de caubói com carne defumada de porco é a sua autossuficiência. Uma vez que os ingredientes estejam na panela fervendo, não há muito o que fazer enquanto espera o final do cozimento a não ser fatiar um pedaço de pão e comer acompanhado de uma taça de vinho, sidra ou cerveja. Feijoada é diferente. No lugar de um simples pão como acompanhamento vem um carnaval de guarnições. Uma boa quantidade de arroz branco para ajudar a absorver o caldo. Um pouco de pimenta, um molho feito com pimenta-malagueta. E naturalmente, para condizer com um prato brasileiro, uma porção de farofa. A farofa é farinha de mandioca cozida e que acompanha o arroz, o feijão e basicamente qualquer outra coisa que você queira misturar. Seu sabor é de torrada com manteiga e é irresistível. Não menos que isso, para mim, os acompanhamentos que realmente combinam com a feijoada são as porções de laranja em pedaços carnudos e couve verdinha picada fininha e frita. Mas um pouco distante da vibração visual do prato, esses acompanhamentos trazem respectivamente o azedo e o amargo, que ressaltam o sabor pesado de porco, linguiça e feijão-preto – tão preto quanto um show do Metallica quando as luzes se apagam. Ao desfrutar o prato, ainda assim substancioso, mas em comparação com um *cassoulet* ou uma carroça, o feijão da feijoada se beneficia do equilíbrio do sabor e do tempero que o torna ilusoriamente light. Eu não estou sugerindo

que você saia para dançar no minuto que você abaixar o garfo. Mas se houver uma jarra de caipirinha para segurar... nunca diga nunca.

LARANJA E CRAVO: No livro *The Size of Thoughts*, Nicholson Baker fala sobre o prazer e a sensualidade de escrever em uma borracha com uma caneta esferográfica. Eu tenho a mesma sensação ao espetar uma laranja com cravos. Elas podem ser usadas em várias receitas como aromatizante, mas eu prefiro vê-las boiando num mar de vinho quente. O frescor cítrico e o aroma de especiaria reavivam qualquer coquetel.

LARANJA E LIMÃO-SICILIANO: São Clemente, o santo protetor dos motoristas, empresta seu nome a uma mistura de suco de laranja e limão amargo. O amargor do limão é derivado não só dele mesmo, mas do quinino, um alcalóide incolor e inodoro responsável pela personalidade forte da água tônica. O paladar adulto se cansa logo das bebidas adocicadas. Esse não é um problema que afeta tanto as bebidas alcoólicas, pois costumam apresentar um toque amargo. As raspas (ou até mesmo uma tira da casca) do limão e da laranja são usadas para dar sabor e equilibrar o doce acentuado de pudins e bolos. A variedade de limão Meyer é um híbrido de limão e laranja, com forte sabor e aroma floral. Ele tem pouca acidez, por isso é considerado um tipo de limão doce, assim como a laranja-de-sevilha é uma laranja azeda – ver *Laranja e peixe branco*.

LARANJA E MORANGO: Morangos à Romanoff é uma sobremesa clássica criada pelo célebre chef Marie-Antoine Carême para o Tzar Alexander I. É uma combinação borbulhante. Limpe alguns morangos e deixe-os marinar em uma mistura em partes iguais de suco de laranja e licor de laranja, e em seguida, misture um pouco de chantili – ver *Baunilha e framboesa*.

LARANJA E NOZ: Junte as nozes que sobraram do Natal com algumas mexericas e prepare um *relish* com *cranberry*, uma salada com verduras amargas, ou misture-as a uma coalhada seca e regue com um fio de *maple syrup* ou mel para comer no almoço.

LARANJA E PEIXE BRANCO: Até o século XVIII, as laranjas eram usadas com peixe como se usam os limões hoje em dia. Naquela época as laranjas-azedas predominavam, ao contrário das variedades doces que vêm dominando o mercado mais recentemente. Para conseguir reproduzir o que se encontrava no século XVIII, misture 2 laranjas-limas com 1 limão-siciliano. Isso serve como substituto ainda que o aroma seja diferente. Usando a mesma estratégia, Mark Hix acrescenta um pouco de licor Curaçao, com sabor de laranja-amarga, ao seu linguado à Véronique. Já Alan Davidson aponta a boa afinidade entre as laranjas mais doces com um peixe firme e de sabor pronunciado chamado mérou (ou mero), e dá a receita de um molho preparado com 40g de manteiga e 40g de farinha, misturadas com 280ml de caldo de carne, 140ml de suco de laranja e 1 pitada de sal. O molho *maltaise*, que leva laranja-sanguínea, é indicado para guarnecer peixes de carne branca e firme – ver *Laranja e aspargo*.

LARANJA E PIMENTA: Ao descrever uma pimenta-habanero madura cor de laranja, Rick Bayless afirma que ela tem aroma de maracujá, damasco, flor de laranjeira e ervas, com um ardor evidente. O sabor é semelhante ao aroma, acrescido de notas de agridoces de

tangerina. Você vai distinguir essas notas em meio a uma enxurrada de lágrimas ao provar essas pimentas assustadoramente ardidas. Além da pimenta-habanero, é possível também detectar um toque frutado na pimenta-calabresa, que inclui normalmente ameixa e passas. Se considerar a habanero picante demais, coloque uma tira de casca de laranja e um pouco de pimenta-calabresa no azeite, e deixe em infusão por 30 minutos, no fogo brando. Coe a tira de casca e os flocos de pimenta e regue sobre um peixe.

LARANJA E QUEIJO DURO: Os queijos inegavelmente combinam com todos os tipos de fruta – uva, maçã, pera, marmelo –, da mesma forma que as frutas cítricas casam bem com um cheesecake. Apenas o queijo cheddar com compota de laranja parece não ter muitos fãs. Para mim, um queijo maduro, intenso e salgado, como um bom cheddar, pode sim equilibrar o gosto meio amargo da compota de laranja, numa interessante combinação de sabores. Recheie um sanduíche com queijo ralado e uma camada fina de compota de laranja; se for muito grossa, o gosto da laranja pode ficar dominante. Fica ótimo com pão de nozes. Ou então, misture um pouco de compota de laranja com cheddar ralado e use para rechear tortinhas de queijo. Asse-as a 220°C por 15 minutos, cuidando para não queimar.

LARANJA E ROSA: A água de flor de laranjeira e a água de rosas costumam ser usadas nas receitas, indiscriminadamente. Obviamente porque ambas contêm notas florais pronunciadas, entretanto, a água de flor de laranjeira apresenta um traço cítrico, extraído dos botões de um pé de laranja-amarga (em geral, a laranja-de-sevilha). As melhores águas de flores são as iranianas, e no Líbano uma empresa artesanal chamada Mymouné usa tanto ingredientes quanto um método de destilação natural. O segredo das duas variedades é usá-las em gotas, não medidas em colher de chá, para que confiram um traço misterioso ao prato – como um trinado de harpa, não o estrondo de um tambor. Elas são muito usadas na culinária norte-africana, em *tajines* de cordeiro e frango e numa variedade de bolos e doces à base de amêndoa. Elas ainda dão um toque especial às *madeleines* francesas e acrescentam uma nota floral aos sucos de frutas (sobretudo o de laranja) e à salada de cenoura ralada. Ver também *Canela e laranja*.

LARANJA E RUIBARBO: Raspas de laranja e ruibarbo são vistos juntos com frequência no hemisfério norte, mas não na minha cozinha. Para mim, a carência do ruibarbo bastante azedo e a hostilidade da casca da laranja puxam para lados diferentes. É como acariciar a cabeça e esfregar a barriga ao mesmo tempo. Mesmo cozinhando o ruibarbo em um suco de laranja mais suave, sem o amargor intenso da casca, para o meu paladar o contraste não é nem saboroso e nem harmonioso.

TORANJA

A tia velha e desajeitada da família dos cítricos. A toranja compartilha do gosto cítrico genérico e de parte do frutado tropical da laranja, além de um sabor amadeirado e herbáceo mais pronunciado. Mas o que realmente a distingue é o toque almiscarado e sufuroso. Ela casa bem com os parceiros tradicionais dos cítricos, como peixes e frutos do

mar, e tem uma afinidade especial com os ingredientes que como ela têm um discreto amargor, como queijos azuis e verduras. A toranja vermelha costuma ser mais adocicada que a amarela.

TORANJA E ABACATE: Esta combinação tornou-se um clássico moderno em uma salada servida com lagosta, camarões graúdos ou caranguejo fresco. Em um café na cidade de Montpellier, ela é chamada de *salade fraîcher* e é servida acompanhada de um copinho com gazpacho. Ela é suficiente para reidratar o corpo e a alma num dia escaldante. E se não bastasse o seu frescor, há ainda o prazer do contraste da suavidade amanteigada do abacate com as vesículas da toranja, que rolam atribuladas como a areia molhada depois do refluxo.

TORANJA E AGRIÃO: Eles compartilham a intensa mineralidade e amargor que realça proteínas gordurosas de sabor pronunciado. Os queijos azuis são a escolha natural, sobretudo o *roquefort*, que é doce e salgado, e tem uma característica mineral inerente. Retire os talos do agrião antes de misturar as folhas com gomos de toranja sem pele e espalhe o queijo picado por cima. Se quiser, acrescente algumas nozes também. O pato é uma ótima alternativa para substituir o queijo.

TORANJA E LARANJA: A toranja é um híbrido da laranja-lima e do pomelo, uma fruta cítrica grande e amarelo-esverdeada, que lembra uma pera insuflada. Ele se aproxima mais em sabor e aparência ao pomelo, mas divide também a afinidade da laranja pelo Campari. Os dois rendem sorbets refrescantes, com amargor distinto, combinados ao Campari, mas a melhor maneira de distinguir seu efeito sobre a bebida é na forma de drinque. O suco de laranja é a porta de entrada, os estabilizadores para o perigoso passeio de bicicleta pelos domínios do Campari, ajudando a disfarçar suas notas herbais destoantes e o amargor penetrante, tão adstringente que num primeiro momento nos coloca em estado de alerta sobre seu potencial tóxico. Já a toranja também é amarga e possui suas próprias notas frutadas e herbáceas, e, junto com o Campari, rende um coquetel complexo e extraordinário.

TORANJA E MARISCO: Os principais compostos de sabor identificáveis na toranja são a nootkatona, mercaptana e naringina, que lembram mais nomes de usuários de fóruns de debate na internet contemporizando sobre os méritos relativos de *Deep Space Nine* e *Star Trek: Voyager*. E se permitem o trocadilho, dentre as frutas cítricas, a toranja com certeza tem o sabor mais alienígena. A nootkatona, seu composto mais importante e mais marcante, tem um toque amadeirado quente, que está presente também em outros cítricos, só que ofuscado por outros compostos mais dominantes. A mercaptana presente na toranja, principal responsável por seu cheiro característico e que confere uma nota de sabor tropical e almiscarada, tem o menor limiar de aroma reconhecido pela ciência. Ou seja, ela é tão potente que pode ser detectada em quantidades extremamente pequenas – mais especificamente, 0,0001 parte por bilhão. O sabor incomum e arrogante da toranja garantiu a ela um lugar especial na alta gastronomia. O restaurante parisiense Les Jumeaux, conduzido pelos gêmeos Gillaizeau, serve vieiras com purê de ervilha e molho de toranja rosado; no Chez Jean, elas são salteadas com cogumelos *chanterelle*, macarrão oriental e fatias de toranja rosada. Mais recentemente, o modismo da toranja enfrenta a

concorrência do yuzu, uma fruta japonesa pequenina e enrugada. O yuzu tem gosto de limão, com toques de tangerina, toranja e pinho, e apesar de seu suco também ser usado, ele é valorizado principalmente pela casca aromática. Uma forma aproximada de substituição seria misturar partes iguais de suco de toranja e de limão. No restaurante Jean Georges, em Nova York, o garçom borrifará seu prato de vieiras com suco de yuzu. Não brigue com ele.

LIMÃO

O limão é o membro mais vigoroso e penetrante da família dos cítricos. O óleo extraído da casca do limão é intenso e picante, com notas de pinho, lilás e eucalipto. Boa parte de sua produção é usada para aromatizar refrigerante à base de cola. O suco de limão é extremamente ácido, por isso ajuda a limpar o paladar. Ele parece bastante salgado regado sobre um molho. Seu amargor acre contrasta de modo excelente com adocicados intensos na mesma medida – caramelo em refrigerantes de cola, por exemplo, abóbora ou leite condensado em uma torta de limão. O cultivar mais vendido na Europa é a lima-da-pérsia, que é tida como parente da sidra e do limão. O limão é uma variedade pequena, de casca grossa e com bastante caroço, ao contrário da lima-da-pérsia. Diz-se que possuem sabores distintos, mas eu trouxe comigo um saco de limões dos EUA para fazer uma autêntica torta de limão e não notei muita diferença. Há várias formas de usar o limão e seus derivados para dar sabor às receitas, como o limão desidratado (inteiro ou moido), suco de limão concentrado, picles de limão condimentado, compota de limão e licor de limão. Para saber sobre o limão-kafir, ver *Coco e limão-siciliano*.

LIMÃO E ABÓBORA-MENINA: O adocicado intenso da abóbora-menina se beneficia muito da interferência do limão picante e penetrante. Combine os dois em um *chowder*, em cubos de abóbora assada misturados com azeite e suco de limão, ou ainda, prepare um *tempura* de moranga e sirva com um molho de shoyu, limão e gergelim. Para prepará-los ao estilo tailandês, cozinhe pedaços de abóbora-menina ou moranga no leite de coco condimentado. Quando estiver bem cozido, incorpore uma mistura de suco de limão, molho de peixe e açúcar de palmeira. Ver também *Abóbora-menina e bacon*.

LIMÃO E ANCHOVA: Os dois formam par em um molho tailandês para salada à base de suco de limão e molho de peixe ou no *nuoc cham*, molho servido com rolinhos primavera. Tudo o que lhe agrada em peixes com cítricos, em cubos. Mesmo com um molho de peixe mais suave, o limão é sempre o azarão tentando inultimente lançar um raio de luz nos pensamentos obscuros do molho de peixe. As proporções variam segundo o gosto de cada um e o equilíbrio com os demais ingredientes da receita. Eu amasso 2 dentes de alho com 1 pimenta vermelha, depois junto 2 colheres (sopa) de suco de limão, 2 colheres (sopa) de molho de peixe e 1 pitada de açúcar. Tão delicioso que chega a viciar na salada caseira *som tam* – ver *Manga e maçã*. Os vegetarianos podem comprar “molho de peixe” à base de soja. Ver também *Abacaxi e anchova*.

LIMÃO E CANELA: Ambos têm lugar de destaque no sabor da cola, na qual, aliás, a canela aparece na forma de cássia, uma especiaria semelhante com um perfil de sabor mais penetrante e mais intenso e que é um bom par para a pungência do limão. A baunilha é outro ingrediente típico da cola, além do caramelo, noz-moscada, laranja, limão-siciliano, coentro e extrato de folha de coca. Eu misturo a canela com o limão em um sorbet. Prepare uma calda simples aquecendo em fogo baixo 200g de açúcar de baunilha e vários paus de cássia (ou de canela) em 250ml de água, até o açúcar dissolver por completo. Deixe ferver para apurar e em seguida esfrie. Mantenha na geladeira até que a calda adquira o gosto forte da canela e depois coe. Esprema 3 limões, coe e junte a 200ml da calda de canela com 2 colheres (chá) de suco de limão e 125ml de água. Leve para gelar bem e então congele da maneira de costume. Sirva em uma cesta de caramelo, lembrando ainda mais o tema da cola desconstruída.

LIMÃO E CARNE BOVINA: O limão é azedo, doce, ligeiramente amargo, em algumas culturas é usado em lugar do sal, e, sobretudo, é dono de um sabor pronunciado com um toque de frutas tropicais. A carne de boi está à altura e responde à acidez do limão com um característico traço metálico. O molho em *Limão e anchova*, acima, é servido com carne levemente grelhada sobre uma salada farta em pimenta, um prato afamado conhecido por *weeping tiger*. No Vietnã, gomos de limão são servidos com o *pho*, um prato de carne, e como parte de um molho cremoso para uma carne marinada no alho e shoyu e servida sobre folhas de alface.

LIMÃO E COCO: Misturado com a mansidão tropical do coco, o limão é a intimação inquietante para sair da rede e fazer algo. Uma cobertura de limão sobre um bolo de coco requer o vigor de uma faca afiada para espantar a doçura dormente. Um pouco de coco ralado e sumo de limão conseguem tornar o abacaxi ainda mais doce e suculento; o mesmo acontece com o peixe cozido ou cru – eles formam par no popular *ceviche* (ver *Limão e peixe branco*). Na Índia, eles misturam lâminas de coco fresco com suco de limão, alho amassado e pimenta fresca e servem com curry.

LIMÃO E COMINHO: Um embate poderoso. Deixe os dois se atracarem na carne grelhada, no milho assado e num molho de tomate. Ou acrescente hortelã para preparar o *jal jeeram*, um drinque refrescante popular na Índia que leva cominho em grãos tostados misturados com hortelã triturada, sal, suco de limão e água.

LIMÃO E HORTELÃ: Os cubanos juntam a hortelã e o limão ao rum para preparar o *mojito*, um coquetel bastante difundido na década passada. Qual o segredo de seu sucesso? Minha teoria é que o azedo do limão e o frescor da hortelã se unem ao vigor do rum e à energia do açúcar criando algo que é um cruzamento de anfetamina e aromaterapia. Coloque 1 colher (sopa) de açúcar refinado em um copo alto com 2-3 colheres (sopa) de suco de limão. Junte 1 galho de hortelã repleto de folhas e complete até um terço com água com gás. Agite para dissolver o açúcar e liberar o óleo essencial da hortelã. Adicione 50ml de rum, de preferência Havana Club, e um punhado de gelo. Ouça o rangido do gelo se quebrando. Misture bem, guarneça com mais hortelã e coloque um canudo. Se for forte o bastante, o *mojito* é capaz de aguçar a percepção; é como colocar os óculos estando de

lentes de contato. Experimente também um sorbet de limão servido com uma dose de rum e guarnecido com folhas de hortelã.

Limão e laranja: Esses dois se entrelaçam para criar uma base firme para a tequila no prodígio que é a margarita, o drinque mais popular nos Estados Unidos. Uma boa margarita conjuga os extremos de doçura, azedume, amargor e sal num equilíbrio tênue irresistível. Não estranhe se você prender o fôlego e seu olho repuxar. Muitos não gostam de usar sal, por achar que uma boa tequila já possui salinidade suficiente, mas eu não consigo resistir. O sal acentua o toque agridoce e surte um efeito provocador, causando sede enquanto se bebe.

Limão e manjericão: É possível cultivar você mesmo essa combinação usando sementes de manjericão-limão, que não são difíceis de achar. Na Tailândia, onde existe uma grande diversidade de manjericões, o manjericão-limão é muito usado com peixe.

Limão e peixe branco: Não há sinal mais evidente do seu bom relacionamento com o peixeiro do que servir um *ceviche*. Tiras de peixe cru curadas no suco de limão (de qualquer variedade) e misturadas com cebola, pimentão, pimenta e coentro frescos, tudo picadinho. Para obter um efeito mais cremoso, basta acrescentar leite de coco depois que o peixe "cozinhar" no suco de limão. No Equador, o *ceviche* costuma ser servido com espigas de milho assadas ou pipoca. Já no Peru, o acompanhamento mais típico é a batata-doce. Dizem que o *ceviche* surgiu depois que os espanhóis levaram o estilo árabe de cozinhar com frutas para a América do Sul. Sendo uma versão culinária do telefone sem fio, não poderia haver resultado mais surpreendente.

Limão e pimenta: Diego Rivera e Frida Kahlo. Essa dupla explosiva confere fervor em diversos pratos mexicanos, incluindo os *chapulines*, ou gafanhotos temperados com suco de limão e pimenta em pó, e servidos como petisco. Para quem não tem a disposição e nem paciência para apanhar gafanhotos, pode-se servir amendoim com casca preparado da mesma forma, assim como banana frita, espiga de milho, melancia, camarões grelhados e Doritos. Felizmente para os aficionados da pimenta com limão, o tempero pode ser comprado pronto em forma de pó, embalado em vidrinhos. Prontinho para salpicar sobre os flocos de milho. Na Índia, limão e pimenta são usados juntos para preparar o picles de limão (uma delícia que só perde para geleia no sanduíche de queijo – ver *Laranja e queijo duro*). Por fim, caso considere o molho de pimenta doce engarrafado enjoativo demais, basta espremer um pouco um limão e ele vai se tornar ótimo para acompanhar os petiscos.

Limão e tomate: A *sangrita*, um drinque muito conhecido no México, é feita com suco de tomate, limão e laranja e uma pitada de molho de pimenta. Ele é tomado aos golinhos, alternadamente com tequila. Alguns deixam o suco de laranja de fora, o que corresponde à versão líquida da salsa básica favorita. Tomates picados com suco de limão apresentam uma complexidade de sabor suficiente para serem considerados uma salsa em si. Experimente espremer ½ limão sobre 2 tomates em cubinhos e observe seu gosto salgado de encher a boca. Junte algumas gotas de molho picante e um pouco de cebola picadinha para dar um toque ardido extra. Sirva com um punhado de chips de tortilha.

LIMÃO-SICILIANO

Sua casca contém um composto chamado citral, que é imediatamente reconhecido como sendo de limão. Também estão presentes notas aromáticas de rosa, lavanda e pinho, assim como um traço herbáceo. Tudo isso é liberado nas suas raspas. O suco tem um sabor fresco e limpo, dominado pelo ácido cítrico. Ele pode ser usado com moderação para realçar um prato ou em grande quantidade para imprimir um intenso sabor de limão. O limão-siciliano é fácil de combinar e muito versátil em pratos doces e salgados, seja como tempero ou ingrediente principal, de aperitivos a *petit fours*. Tire o máximo de seu sabor em uma torta doce de limão, nas balas azedinhas de limão, no amargor da soda limonada e em conservas salgadas de limão do Oriente Médio. O sabor do limão-siciliano predomina também no famoso Limoncello, um delicioso licor italiano; no tradicional *lemon curd*, uma espécie de flã de limão; e no encantador sorbet de limão, que tem perfume de murta-limão. Para saber mais sobre as ervas com sabor de limão, ver *Coco e limão-siciliano*.

LIMÃO-SICILIANO E AÇAFRÃO: Funcionam como uma dupla de monitores de férias tentando manter a orgia de ingredientes díspares da *paella* em ordem: frango, coelho, caracol, vagem, pimentão, mexilhão, camarão, fava, alcachofra, arroz. O açafrão tinge o arroz, produzindo uma nota de fundo sutil mas consistente. Com o movimento insolente do punho de um dançarino de flamenco, esprema o limão-siciliano por todo o prato e sirva. Assim, algumas mordidas terão um toque cítrico, e as demais, um adocicado mais discreto e reconfortante. É esse equilíbrio de sabores que torna a *paella* perigosa, pois é mais fácil exagerar e comer vastas porções dela que de outras refeições mais monótonas. Deve ser por isso que os espanhóis a preparam em panelas maiores que uma antena parabólica.

LIMÃO-SICILIANO E ALECRIM: A torta aberta de limão-siciliano é servida com creme de leite fresco, levemente ácido e que, portanto, casa bem com o creme de limão adocicado e com um traço azedinho. Mas o melhor parceiro para uma torta vibrante de limão que já provei foi um sorvete de alecrim. No começo experimentei infundir o alecrim no creme de leite ou leite, o que deu certo; mas como isso exigia um preparo antecipado, passei a usar uma essência de alecrim da marca inglesa The Hop Farm. Bata 2 gemas com 50g de açúcar refinado e 2 colheres (chá) de amido de milho até ficar homogêneo. Escalde 275ml de creme de leite fresco, retire do fogo e bata com 2 colheres (chá) de glucose de milho. Incorpore gradualmente o creme de leite batido ao creme de gemas e bata bem. Volte à panela e aqueça, mexendo sem parar, até engrossar. Retire do fogo, despeje em uma tigela limpa e cubra com filme plástico. Quando estiver frio, incorpore 20 gotas de essência de alecrim e leve para gelar antes de congelar.

LIMÃO-SICILIANO E ASPARGO: No livro *Urban Italian*, Andrew Carmellini e Gwen Hyman falam com entusiasmo sobre essa parceria sem igual num risoto: "o limão-siciliano equilibra a intensidade do prato, realça o sabor do aspargo e confere um ótimo frescor." O que me encanta na receita deles é o bom aproveitamento. Nada é perdido: a porção dura dos talos é aproveitada para dar mais sabor ao caldo, a porção média depois de cozida e feito purê

é misturada ao arroz assim que ele fica pronto e as pontas são branqueadas e dão o toque final ao prato. Ele me faz lembrar do *risi e bisi* – ver *Ervilha e queijo duro*.

LIMÃO-SICILIANO E AZEITONA: No Marrocos, para deixar o frango mais interessante, são usadas fatias de limão-siciliano em conserva e azeitonas verdes. Como são amargos, intensos e acres, eles proporcionam um equilíbrio interessante às *tajines* adocicadas ou couscous frutados. Podem também ser combinados num molho servido com uma torta de queijo de cabra ou em uma salada para acompanhar peixes gordurosos.

LIMÃO-SICILIANO E BATATA: Certa vez vi um chef repreender um candidato num programa de competição de culinária por juntar esses dois. Talvez o modo como foram usados juntos não fosse muito apetitoso, mas afirmar que batata e limão-siciliano não combinam deixaria os gregos atônitos: eles frequentemente colocam batatas em pratos com molhos à base de limão. Na Índia, eles misturam um purê rústico de batata com suco de limão, farinha de rosca, coentro e pimenta, modelam em formato de panquecas, fritam e servem no lanche com *chutney* e iogurte. Tempere batatas pequenas com azeite com infusão de limão-siciliano ou com um vinagrete que leve limão. Purê de batata com limão-siciliano e pimenta-do-reino fica ótimo com peixe. E a senhora Leyel[21] deu uma receita de torta cremosa de limão, que leva uma batata ralada, raspas e o suco de 1 limão-siciliano, 1 xícara de açúcar e 1 xícara de água. Misture tudo, abra dois discos de massa, recheie e asse a torta fechada.

LIMÃO-SICILIANO E CARNE BOVINA: Muito comum na Itália, a verdadeira terra dos limões-sicilianos. Eles espremem o limão sobre a *bresaola*, um filé de carne curada no sal e seca ao vento, que é vendida em fatias finíssimas feito presunto de Parma. Ela é aveludada, tem gosto de carne de caça e às vezes mofado. Outro preparo de carne que também é regada com suco de limão é o carpaccio, carne crua cortada em fatias um pouco mais grossas que a *bresaola*. Em Florença, a *bisteca alla fiorentina* – bistecas enormes grelhadas no carvão ou à lenha – costuma vir guarnecida com um gomo de limão-siciliano, que além de realçar o gosto da carne, faz a ponte entre ela e o vinho Chianti local. Alega-se que o limão-siciliano consegue elevar um Chianti inferior a um sabor mais frutado e mais ameno.

LIMÃO-SICILIANO E CHOCOLATE: Uma combinação nada fácil de harmonizar, mas quando dá certo, fica sublime. Para mim é um sonho mergulhar a colher numa taça de camadas alternadas de creme de limão azedinho e perfumado e ganache de chocolate amargo, cujo padrão listrado lembra uma abelha. O chef Joel Robuchon serve *madeleines* perfumadas com limão-siciliano com potinhos de chocolate.

LIMÃO-SICILIANO E COENTRO: Esta receita se espalha mais rápido que fofoca. Eu sei porque passei para alguém, que a deu para outra pessoa que a preparou para mim e ainda quis me dar a receita. Achei aquilo uma audácia, mas logo me lembrei de que eu a havia tirado de um folheto de supermercado. A receita original pede bacalhau, mas eu não conheço sequer um peixe branco que não se beneficie da mistura de limão com coentro. Misture 100g de farinha de rosca com as raspas de um limão-siciliano, um punhado generoso de coentro fresco picadinho (aproveite os galhinhos mais finos também), 50g de manteiga

derretida, 1 pitada de pimenta-calabresa, sal e pimenta. Arrume 4 filés de peixe branco em uma assadeira untada e cubra com essa mistura, pressionando bem. Asse por 20-25 minutos a 200°C, caso o peixe escolhido tenha a textura do bacalhau fresco, ou então ajuste o tempo.

LIMÃO-SICILIANO E CORDEIRO: Numa *tajine* mararroquina, limões suculentos em conserva são cozidos lentamente com cordeiro. Na Grécia, eles cozinham o limão penetrante com carne gorda de cordeiro. Doure uma peça de cordeiro de 1,5kg no azeite com alho, acrescente o suco de alguns limões-sicilianos e um pouco de orégano, e cozinhe lentamente numa panela bem tampada. Caso ele comece a secar, junte água aos poucos, somente o suficiente para servir a carne fatiada com o caldo concentrado enriquecido com o suco de limão. Em geral, a carne de cordeiro é servida bem passada e guarnecida com batatas assadas, arroz ou feijão-branco.

LIMÃO-SICILIANO E DILL: O toque cítrico do dill se deve ao d-limoneno, um composto presente também no limão. No entanto, ele não tem necessariamente gosto de limão. Muitos detectam notas cítricas genéricas ou de laranja. A reação automática é usar limão-siciliano e dill em peixes, mas na Grécia essa combinação é bastante usada e de modo variado, por exemplo, com cordeiro, legumes, ou ainda misturado ao arroz com cebola e pinolis e servido com queijo feta. A dupla é valorizada pelo efeito refrescante e sua capacidade de realçar o gosto adocicado dos demais ingredientes.

LIMÃO-SICILIANO E FRANGO: Se o mundo fosse organizado como deveria ser, poderíamos classificar a quantidade de limão e frango em um prato segundo a escala *Limrango*. Um delicado caldo de frango tailandês sutilmente perfumado com capim-limão receberia um 2. Já um frango assado inteiro, temperado e recheado com limão-siciliano, seria um 4. Uma baguete de frango assada com maionese de limão, 5. Uma encorpada *tajine* marroquina picante, feita com coxas de frango e limão em conserva cozidos lentamente, 9. Um 10 seria um frango empanado frito com um molho de limão amarelo vibrante, daqueles que eu teria vergonha de pedir num restaurante chinês.

LIMÃO-SICILIANO E GENGIBRE: A descrição do gengibre fresco costuma incluir os termos “cítrico” ou “raspas de cítricos”, o que o torna um bom parceiro do limão-siciliano. O molho de limão-siciliano é um parceiro clássico do pudim de gengibre; o glacê de limão fica ótimo no bolo de gengibre; e os dois juntos em um drinque quente à base de uísque ficam imperdíveis. À parte o desconforto, ficar congestionado é uma boa indicação da importância do nariz para o reconhecimento dos sabores. Os receptores de sabor da língua discriminam o doce, o salgado, o amargo, o azedo e o *umami*, ou sabor completo; mas são as terminações nervosas olfativas que discriminam as diferenças mais sutis entre o sabor de limão do gengibre daquele presente no próprio limão. Experimente este delicioso drinque quente com o seu bulbo olfativo funcionando normalmente. Coloque 1 lasca de gengibre de 0,5cm em um copo com o suco de ¼ de limão-siciliano, 1-2 colher (chá) de mel e 1 colher (sopa) de uísque, rum ou *eau de vie*. Complete com água fervente, mexa, tampe e deixe em infusão até atingir uma temperatura agradável para beber.

LIMÃO-SICILIANO E LIMÃO: Limão-siciliano, no jargão do calão rimado cockney,[22] do sul de Londres, equivale a crime (por exemplo, "Foi o limão-siciliano do século, camarada"). E para corroborar, na primeira brecha o limão vai matar a pau o limão-siciliano. O limão-siciliano e as variedades de limão azedo pertencem à mesma família, e seu suco tem diversos elementos de sabor em comum. Mas o limão azedo tem um toque penetrante de pinho e lilás, o que significa que o limão-siciliano é útil para diluir o suco de limão azedo. Contudo, só será possível discriminar o sabor de ambas as frutas se forem usadas as raspas. Os toques herbáceo e de rosas do limão-siciliano são bem mais evidentes na casca.

LIMÃO-SICILIANO E MANJERICÃO: Lembra tanto o verão quanto um baldinho e uma pá de areia. Misture seus sabores cítricos revigorantes e de alcaçuz em uma massa bem simples. *Relativamente* simples: certa vez assisti a uma discussão de uma hora entre três italianos sobre o modo exato de prepará-la adequadamente. Para duas porções, cozinhe 200g de espaguete até ficar *al dente*. Enquanto isso, em uma panela pequena, aqueça 2 colheres (sopa) de azeite e refogue 1 chalota picada. Adicione 2 colheres (sopa) de vinho branco, ferva por alguns minutos e então acrescente as raspas e o suco de um limão-siciliano. Tempere com sal e pimenta e abaixe o fogo. Quando o macarrão estiver cozido, escorra e misture com o molho de limão e 2 punhados generosos de paramesão ralado, 1 punhado pequeno de manjericão fresco e 2 colheres (chá) de manteiga.

LIMÃO-SICILIANO E MIRTILO: Pobre mirtilo; suas belas notas florais são ofuscadas pelo vigor do seu sumo azedo na mordida. Da mesma forma, a acidez do limão-siciliano retira a atenção do seu perfume floral. Mas problema compartilhado é problema diminuído, pois com o adocicado redentor do açúcar ou do mel, os dois sabores têm a chance de brilhar e formar uma combinação potente e perfumada em bolos e pudins.

LIMÃO-SICILIANO E QUEIJO DE CABRA: Muitos queijos de cabra possuem um toque cítrico natural, inclusive o premiado queijo *cerney*, de Gloucestershire e o atraente *innes button*, de Staffordshire. Segundo a autora Juliet Harbutt, o *innes button* "dissolve na boca deixando um rastro de amêndoa, mel silvestre, limão-siciliano, vinho branco e tangerina"; a mim me agrada enormente.

LIMÃO-SICILIANO E SALSA: Uma dupla simples, refrescante e discreta, sempre pronta a colaborar na cozinha profissional, seja na forma de *beurre maître d'hotel*, uma manteiga temperada, ou na preparação conhecida por *à la meunière*, segundo a qual um filé de peixe (em geral linguado) é passado na farinha, frito na manteiga clarificada e servido com manteiga escura, suco de limão-siciliano e salsa picada. Ver também *Salsa e alho*.

LIMÃO-SICILIANO E TOMILHO: Tão popular que é vendido em três versões de potência. Para um maior impacto, misture tomilho picado com raspas e suco de 1 limão-siciliano; fica ótimo com peixe, cordeiro, frango ou para guarnecer alcachofra frita. O delicado tomilho-limão, confere uma nota de limão ao mesmo tempo suave e intensa, com um traço herbáceo subjacente, que naturalmente fica delicioso onde o tomilho e o limão casam bem, mas de um modo mais sutil. A variedade de limão com o sabor mais sutil é o limão Meyer, um híbrido do limão-siciliano com a mandarina, que tem traços suaves de tomilho e um frescor adocicado menos ácido que o do *citron limon* legítimo. A combinação do

tomilho e do limão-siciliano vem se popularizando entre os alimentos doces. Recentemente vi o par junto em receitas como bolo com calda de limão, cheesecake e sorvete. Ver também *Laranja e limão-siciliano*.

GENGIBRE

Natural do Sudeste Asiático, o gengibre se espalhou por toda parte, e seu sabor varia enormemente segundo o lugar de cultivo. Em geral, o gengibre fresco tem sabor amadeirado e terroso de limão, com um toque ardente. O gengibre jamaicano cultivado na Jamaica tem fama de qualidade superior. Já o gengibre jamaicano cultivado na Nigéria e em Serra Leoa é marcado por um elemento canforoso intenso e ardido que o distingue das variedades com toque de limão e revela sua relação com o cardamomo. Dizem que o gengibre australiano é o que mais lembra o limão, e seu óleo, dentre todas as variedades, é o que contém mais citral, que tem aroma de limão-siciliano. Popular no mundo todo como ingrediente doce ou salgado, o gengibre pode ser encontrado fresco, desidratado, moído, cristalizado, em calda, feito suco e serve de ingrediente para bebidas com e sem álcool.

GENGIBRE E ABÓBORA-MENINA: Na maioria das receitas, abóbora-menina e moranga podem ser substituídas indiscriminadamente. Na torta de abóbora que leva açúcar e especiarias, poucos saberiam fazer a distinção. O tempero para a clássica torta de abóbora é uma mistura de gengibre, cravo, noz-moscada e pimenta-da-jamaica. Essa mesma combinação de ingredientes dá origem a uma mistura popular na Inglaterra, chamada “mix de especiarias” (ou *mixed spice*). Antes ela era conhecida por “especiarias para pudim”, nome mais adequado não apenas por ser mais sugestivo, mas porque evita a confusão com a pimenta-da-jamaica, ou *allspice* em inglês, que é totalmente diferente. A pimenta-da-jamaica é uma especiaria única, que consiste de um grão escuro cujo sabor predominante é o do eugenol, um composto que confere o sabor particular ao cravo. Ela ainda contém notas de canela e noz-moscada. Ver também *Abóbora-menina e alecrim*.

GENGIBRE E BAUNILHA: Coloque um bola de sorvete de baunilha em um copo alto e complete com *ginger ale,*[23] numa versão da vaca preta cohecida como Boston Cooler. Ver também *Gengibre e canela*, abaixo.

GENGIBRE E CANELA: O coração e a alma do bonequinho de biscoito de gengibre. Tradicionalmente, a massa era enriquecida com mel e pimenta; atualmente, usa-se melado e uma pitada de cravo. Para preparar uma calda com sabor de biscoito de gengibre para o café, junte 2 paus de canela e 1 colher (chá) de extrato de baunilha à calda mencionada em *Gengibre e cardamomo*, logo abaixo.

GENGIBRE E CARDAMOMO: O cardamomo pertence à família do gengibre, um relacionamento melhor notado pelo olfato e paladar que visualmente. Ambos têm a propriedade de esquentar e uma pronunciada nota cítrica. Na Índia eles têm fama de facilitar a digestão e são usados juntos numa bebida popular chamada *panakam*. Para prepará-la, dissolva a

rapadura na água quente com gengibre desidratado e cardamomo moído, coe e deixe esfriar. Eu uso a dupla no *inji jamun*, uma variação do clássico *gulab jamum* – ver *Rosa e cardamomo* –, com o cardamomo como base de sabor para os bolinhos (*jamuns*), e substituo a rosa da receita original pela minha calda de gengibre. Para fazer os *jamuns*, coloque 125g de leite em pó, 6 colheres (sopa) de farinha de trigo, 1 colher (chá) de fermento em pó, 1 colher (chá) de cardamomo moído e 20g de manteiga picada no processador de alimentos. pulsando para combinar. Acrescente 1 colher (sopa) de água por vez até obter uma massa sedosa. Modele a massa em 18 bolas do tamanho de lichias. Dissolva lentamente 400g de açúcar em 650ml de água com 4-5 fatias grossas de gengibre fresco sem casca. Frite umas poucas unidades de *jamun* por vez no óleo quente, a princípio no fogo alto e depois no fogo moderado, para que corem lentamente. Retire do óleo e escorra sobre o papel-toalha; em seguida mergulhe-os na calda de gengibre. Deixe-os até esfriarem e absorverem a calda, de preferência até o dia seguinte. Retire as fatias de gengibre e sirva gelado ou na temperatura ambiente.

GENGIBRE E CARNE BOVINA: A carne bovina adora sabores acres, e os dois formam par em pratos salteados das culinárias tailandesa e chinesa. Em Calgary, no Canadá, uma carne empanada com gengibre criada por duas irmãs chinesas se tornou uma iguaria local. Uma versão menos comum dos dois é misturar biscoitos de gengibre moídos a croquetes e escalopes.

GENGIBRE E CHOCOLATE: Dê uma mordida num delicioso pedaço de gengibre em conserva coberto com chocolate e observe como o chocolate amargo se torna adocicado quando seu dente penetra as fibras suculentas do gengibre. A complexidade do amargor do chocolate e sua natureza fria, quase mentolada, proporcionam o contraste ideal para a doçura quente do gengibre. Eu combino os dois num biscoito ao estilo das *florentines* italianas. Não ficam tão bonitas quanto as lindas frutas cristalizadas, mas ficam muitíssimo mais saborosas. Derreta 15g de manteiga sem sal em uma panela no fogo brando. Junte 40g de açúcar refinado, 2 colheres (chá) de farinha de trigo e 2 colheres (sopa) de creme de leite fresco e deixe ferver lentamente. Ferva por 1 minuto, incorpore 50g de gengibre cristalizado picado e 50g de amêndoa laminada e retire do fogo. Quando chegarem à temperatura ambiente, coloque colheradas da massa espaçadas sobre uma assadeira forrada com papel manteiga e modele-as delicadamente, até formarem círculos regulares. Mantenha o espaço entre as bolachas para que não grudem, pois elas se espalham. Asse a 190°C por 12 minutos. Retire do forno e aguarde alguns minutos até que endureçam, antes de passá-las para uma grelha. Derreta 75g de chocolate amargo de boa qualidade e pincele no lado liso das *florentines*; use um garfo para criar linhas no chocolate morno.

GENGIBRE E HORTELÃ: O gengibre com hortelã tem gosto parecido com o da menta, com um leve traço de gengibre. Os confeitos e refrigerantes aromatizados com gengibre e hortelã são muito apreciados nos Estados Unidos. Para preparar uma bebida refrescante de verão, coloque um ramo de hortelã fresca ou um pouco de calda de hortelã no *ginger ale* (ver nota de rodapé na p. 382).

GENGIBRE E LARANJA: Ambos picantes e cítricos. Na Finlândia, as raspas da laranja-de-sevilha são usadas com canela, cravo e gengibre em um mix de temperos para o biscoito de gengibre. Experimente fazer este bolo de gengibre e laranja. Bata 170g de manteiga com 150g de açúcar mascavo até obter um creme claro e aerado. Incorpore 2 ovos, um de cada vez. Rale as raspas de 1 laranja graúda sobre a massa e adicione 170g de farinha de trigo com fermento, 1 colher (chá) de fermento em pó e 1 pitada de sal, antes de incorporar tudo. Junte 3 colheres (sopa) de leite e 4 pedaços de gengibre em compota picados. Passe para uma forma de bolo redonda de 18cm de diâmetro, nivele a superfície e asse a 180°C por 40-50 minutos. Pincele com marmelada derretida – 125g deve bastar – e deixe esfriar.

GENGIBRE E LIMÃO: O drinque Moscow Mule (mula moscovita) leva vodca, limão e cerveja de gengibre; para uma versão mais leve, use *ginger ale* (ver nota de rodapé na p. 382). Acrescentar algumas gotas de angostura é como colocar uma ferradura de amargor metálico para fortalecer o coice. A cerveja de gengibre é mais picante e com sabor mais encorpado; já o *ginger ale* é de um âmbar bem mais claro e tem gosto mais sutil, que vai bem com bebidas alcoólicas mais escuras, como o rum e o uísque norte-americano ou irlandês.

GENGIBRE E MANGA: A zedoária, conhecida como gengibre-manga, não tem parentesco com nenhum dos dois, ainda que seja um rizoma, como o gengibre. Nativa da Índia e Indonésia, ela tem um gosto inicialmente amargo, que se torna adocicado e depois azedo, com um sabor aromático que lembra manga verde. Sua raiz é usada principalmente em picles e curries. Quanto ao gengibre e manga, eles ficam ótimos tanto num *crème brûlée* como com mariscos. O chef Jean-Georges Vongerichten combina os dois com foie gras em uma de suas especialidades.

GENGIBRE E OVO: Na China, os "ovos centenários" são preparados com ovos de galinha ou de pata crus recobertos com uma mistura pastosa de limão, sal, cinzas de pinheiro e água, e guardados em um pote de cerâmica ou enterrados na terra por semanas (ou mais). Quando são descascados, a clara endurece e assume um tom de âmbar, como uma gelatina de chá, e a gema se torna verde-escuro acinzentado. Eles adquirem um cheiro sufuroso e um sabor pronunciado de amônia e são servidos como petisco com fatias de gengibre em conserva. O ovo em conserva inglês é cozido, descascado e preservado no vinagre. Ele é vendido em pubs e casas especializadas em vender peixe com fritas. Os pubs cultivam a tradição de enterrar o ovo em conserva em um pacote de batata chips triturada (um bom barman vai se encarregar disso para você). O sabor mais usado para as batatinhas é de vinagre e sal, mas o molho inglês, agridoce e picante, é uma escolha mais refinada.

GENGIBRE E PEIXE BRANCO: Como possui notas cítricas, o gengibre fresco é um parceiro natural do peixe. A chef australiana Donna Hay sugere forrar o fundo de uma vaporeira de bambu com gengibre fatiado para dar mais sabor ao peixe. Ela também sugere usar tirinhas de gengibre frito como guarnição. Ver também *Cebola e gengibre*.

GENGIBRE E PEIXE GORDUROSO: A função do *gari*, o gengibre em conserva servido com o *nigiri* (peixe no arroz) e o sashimi, é refrescar o paladar, para que se possa apreciar inteiramente o sabor delicado de cada variedade de peixe fresco. Com o mesmo intuito, os puristas preferem comer seu sushi com *hashis*, evitando assim que os dedos (é perfeitamente aceitável comer com as mãos) passem o sabor de um peixe para o outro. Caso vá mergulhar seu *nigiri* no shoyu, mergulhe-o com o peixe para baixo; assim você vai pegar apenas um pouquinho de molho e com o peixe em uma posição onde ele vai encontrar com sua língua, você vai sentir melhor o seu sabor. Se você molhar com o arroz para baixo, seu *nigiri* ensopado de shoyu com certeza vai desmanchar antes de chegar à sua boca. Nos bons restaurantes de sushi, seja como for, o chef vai lhe poupar de ter de escolher, temperando seu *nigiri* com um molho à base de shoyu e *wasabi* conforme ele julgar apropriado. Molhar o alimento em shoyu e *wasabi* extra vai despertar olhares de reprovação. Também é considerado errado colocar o gengibre direto na boca junto com o sushi ou comê-lo como entrada; faça isso apenas quando não estiverem olhando.

GENGIBRE E PIMENTA: A pimenta ensina ao gengibre o que é ser ardido de verdade; por isso os fabricantes às vezes acrescentam um pouco dela ao *ginger ale* (ver nota de rodapé na p. 382), para aumentar a ardência. Pimenta e gengibre formam par em um molho que acompanha o arroz de frango Hainanese, original da província de Hainan, na costa sul da China, e muito popular na Malásia, Taiwan e Cingapura, onde não só foi adotado como prato nacional como existem cadeias de restaurantes especializados nele. Com uma fama dessas, você certamente vai querer provar. O molho consiste simplesmente de pimenta e gengibre frescos socados com alho, diluídos com um pouco de vinagre, suco de limão ou caldo. O frango é cozido inteiro numa salmoura com gengibre e cebolinha. O arroz deve ser preparado com a gordura retirada da cavidade do frango e a água em que foi cozido, que se tornou um caldo aromático. A ave é servida em pedaços à temperatura ambiente, regada com shoyu e óleo de gergelim e guarnecida com o molho de gengibre e pimenta à parte. Parece fácil, mas é preciso capricho para arrumar os pedaços de frango sem pele na travessa, quase como se o reconstruíssemos.

GENGIBRE E PORCO: Eles se juntam num prato japonês simples chamado *shogayaki* (gengibre frito). O *shogayaki* pode ser feito também com carne de boi ou lula, entre outros, mas a versão mais comum é a que leva carne suína – se não estiver especificado no cardápio, é porque é de porco. Marine 200g de filé de lombo fatiado fino em 2 colheres (sopa) de gengibre fresco ralado, 2 colheres (sopa) de shoyu e 2 colheres (sopa) de mirin[24] por 15 minutos. Escorra bem os bifes e frite no óleo vegetal. Divida-os entre dois pratos. Verta a marinada na panela, aqueça bem e então despeje sobre a carne de porco. Sirva acompanhado de arroz e uma tigela de missô.

GENGIBRE E REPOLHO: Salteados juntos, o gengibre fresco compensa o frescor picante que o repolho perde com o cozimento. O repolho verde fica especialmente bem-preparado dessa forma, pois tem folhas mais espessas que não murcham tanto ao cozer, além do sabor agridoce vigoroso e penetrante.

GENGIBRE E RUIBARBO: A parceria do gengibre e ruibarbo foi concebida por ser considerada benéfica para o intestino. E talvez seja mesmo, pois não vejo o que mais possa justificar

essa combinação tão estranha de dois ingredientes tão desconexos. O chef Jason Atherton serve os dois em conserva com terrine de enguia defumada e foie gras prensado com brioche de gengibre. Já Delia Smith mistura ruibarbo cozido com geleia de laranja feita com cerveja de gengibre em lugar de água. E Andrew Pern, chef do celebrado restaurante The Star Inn, em North Yorkshire, Inglaterra, prepara um sorvete mesclado de ruibarbo com bolo de gengibre e melado. Como dá trabalho, vale a pena prová-lo no restaurante.

GENGIBRE E TOMATE: Para um molho de tomate picante e com um toque de gengibre, a senhora Beeton recomenda assar cerca de 1kg de tomate maduro em uma travessa de cerâmica por 4-5 horas, no forno a 120°C. Deixe esfriar na temperatura ambiente, retire a pele dos tomates e misture a polpa com o caldo acumulado na assadeira. Tempere com 2 colheres (chá) de gengibre em pó, 2 colheres (chá) de sal, 1 cabeça inteira de alho picado, 2 colheres (sopa) de vinagre e 1 pitada de pimenta-de-caiena. Engarrafe o molho e conserve em local fresco. O molho pode ser consumido em seguida, mas seu sabor se aprimora bastante depois de algumas semanas. E fica ainda mais saboroso com o gengibre em pó caseiro: rale um pouco de gengibre fresco sobre uma assadeira e deixe secar por 3-4 dias, ou menos, se mantido no exterior exposto ao sol. Conserve as raspas secas num pote, para serem trituradas quando necessário. Você pode deixar a casca para um resultado mais terroso e amendoado ou retirá-la, se preferir um sabor mais leve.

CARDAMOMO

Abra o pote de cardamomo e você logo se lembrará dos unguentos e das tirinhas adesivas para aliviar a pressão da sinusite. Tal qual as folhas de louro e o alecrim, o cardamomo contém notas pronunciadas de cânfora e eucalipto. Como pertence à família do gengibre, ele também possui um traço floral e cítrico. Além disso, a intensidade de seu sabor floral ou de eucalipto varia conforme o país de origem. Mas seja qual for a predominante, essas notas frescas conseguem cortar a gordura, sobretudo com ingredientes que deixam a complexidade de sabor da especiaria brilhar, como creme de leite, chocolate, amêndoa, castanha e arroz amanteigado.

CARDAMOMO E AÇAFRÃO: O açafrão compartilha o *yen* do cardamomo para tudo que é cremoso e intenso, e complementa bem seu toque de limão. Combine os dois em sorvetes, cremes e bolos, ou use um pouco de cada em receitas salgadas de arroz.

CARDAMOMO E AMÊNDOA: Os países nórdicos consomem uma quantia desproporcional da colheita mundial de cardamomo, que usam para polvilhar bolos, pães e doces. Na Finlândia, há um pão doce trançado perfumado com cardamomo chamado *pulla*; na Noruega, há um wafer fino e crocante chamado *goro*, com sabor de cardamomo e que parece a capa de uma bíblia antiga. O *fattigman* é feito com a mesma massa, mas modelado com um cortador especial e frito. Na Suécia, na terça-feira gorda, eles preparam um pão perfumado com cardamomo chamado *semla*, cortam uma tampa, retiram seu miolo e recheiam com uma pasta de amêndoas e uma colherada de creme de leite. Por fim recolocam a tampa no pão e polvilham com açúcar.

Cardamomo e bacon: O cardamomo escuro é parente próximo da variedade verde. Ele compartilha do mesmo sabor quente e aromático, mas é mais intenso, levemente mais amargo, e é tostado no fogo, o que lhe confere um toque defumado, como um cardamomo verde depois de uma bebedeira de uísque Laphroaig. Juntar algumas bagas a um ensopado ou sopa confere um sabor discreto que lembra o bacon.

Cardamomo e banana: A banana e o cardamomo formam par numa refrescante *raita* indiana. Algumas pessoas fatiam a banana, mas eu prefiro amassar 2 ou 3 não muito maduras e misturá-las com ¼ colher (chá) de cardamomo em pó, 1 pitada de pimenta-de-caiena e 150-250g de iogurte natural, dependendo da consistência que o prato principal exige (fica excelente servido com um curry de cordeiro bem pungente e robusto).

Cardamomo e canela: Um casal de amantes lendário, como Krishna e sua consorte mortal, Radha. Juntos eles conferem uma nota aromática doce às sobremesas à base de leite na Índia e no Paquistão. Eu uso os dois juntos em uma bebida parecida com o chai, que faz o chocolate quente tremer na base. Em uma leiteira, ferva 1 xícara de leite com 1 canela em pau e 2-3 bagas de cardamomo trituradas. Retire do fogo, coe e adoce a gosto. Uma alternativa é deixar esfriar e preparar uma deliciosa vitamina perfumada de banana.

Cardamomo e coentro em grão: Ambas as especiarias contêm notas cítricas características. Caso considere o cardamomo muito canforoso para uma receita doce, dilua-o misturando com um pouco de coentro em grão. O caráter floral encantador do coentro e o lado adocicado do cardamomo são muito harmoniosos.

Cardamomo e cordeiro: Em Kashmir, o cardamomo é usado para realçar as almôndegas de cordeiro em um prato chamado *goshtaba*, em que a carne é moída seguidas vezes com banha, até adquirir uma textura incrivelmente macia como *cashmere*. Já o *elaichi gosht*, uma mistura de cordeiro com uma quantidade realmente exagerada de cardamomo, fica pronto mais rápido. Esta é a receita de Madhur Jaffrey: aqueça 3 colheres (sopa) de óleo em uma caçarola e junte 2 colheres (sopa) de cardamomo bem moído (triture as bagas com as sementes, se ficar com preguiça de retirá-las; elas acrescentam um pouco de fibra ao molho). Mexa uma vez e junte 900g de paleta de cordeiro em cubos. Refogue por 2 minutos no fogo alto e em seguida acrescente 2 tomates picados e 1 cebola roxa pequena picadinha. Refogue por mais 3 minutos e então adicione 1½ colher (chá) de *garam masala*, 1 colher (sopa) de extrato de tomate, 1½ colher (chá) de sal e 625ml de água. Cozinhe em fogo baixo com a panela tampada por 1-1h30 e acrescente uma quantidade generosa de pimenta-do-reino moída na hora antes de servir com pão ou arroz.

Cardamomo e damasco: São usados juntos em bolos, folhados, tortas e geleias. Uma especialidade de Kashmir são os damascos secos cozidos numa calda perfumada com cardamomo. Ou ainda, experimente esta torta de damascos com creme de confeiteiro com cardamomo. Bata 50g de açúcar refinado com 3 gemas. Sem parar de bater, acrescente 20g de farinha de trigo comum e 20g de amido de milho. Ferva 300ml de leite com 3 bagas de cardamomo abertas e ½ colher (chá) de extrato de baunilha. Retire as bagas e incorpore o leite lentamente à mistura de gemas. Leve ao fogo moderado até começar a formar bolhas grandes na superfície. Abaixe o fogo e cozinhe por 5 minutos, até

engrossar. Esfrie e use para rechear uma massa de torta assada de 23cm. Distribua por cima 15 damascos pela metade, cozidos sem casca e pincele com geleia de damasco amolecida.

CARDAMOMO E MANGA: Uma parceria muito popular na Índia. Preparar um *lassi*, no qual o vigor do cardamomo se mistura ao toque azedo do iogurte, é uma boa alternativa para aproveitar uma manga madura demais. Bata a polpa de 1 manga, 250g de iogurte, 125ml de leite, 1 pitada de cardamomo moído e 1-2 cubos de gelo. Experimente a intensidade de cardamomo e adoce com açúcar, mel ou até mesmo *maple syrup*, que tem uma afinidade agradável com o traço resinoso da manga.

20 Theodor Seuss Geisel (1904-1991) foi um escritor americano mais conhecido como Dr. Seuss. Ele publicou muitos livros infantis, dentre eles *Green Eggs and Ham*, que apresenta ao leitor uma receita de ovos verdes e presunto, demonstrando o gosto particular do escritor pela culinária. (N. da E.)

21 Hilda Leyel (1880-1957) foi uma especialista em ervas e fundou a Sociedade dos herboristas na Inglaterra em 1927. (N. da E.)

22 Um cockney é um habitante do East End de Londres. (N. da E.)

23 Um refrigerante feito à base de gengibre muito comum nos EUA, Canadá, Japão e Inglaterra. A Schweppes lançou a bebida no Brasil, mas é muito difícil encontrá-la. (N. da E.)

24 Bebida japonesa que tem consistência de 40% a 50% de açúcar. É um tipo de vinho de arroz, semelhante ao saquê, mas com teor alcoólico mais baixo. (N.da.E).

FRUTAS SILVESTRES E ARBUSTOS

Alecrim

Sálvia

Zimbro

Tomilho

Hortelã

Cassis

Amora

ALECRIM

O alecrim apresenta um traço de eucalipto semelhante ao da sálvia, apesar de ser mais doce e de conter mais notas florais e ciprestes. Há diversas variedades de alecrim, e entre as mais apreciadas pelo sabor estão as variedades Tuscan Blu, que apresenta um aroma suave de pinha e limão, Spice Island, que tem traços de cravo e noz-moscada e a Sissinghurst Blue, que apresenta um intenso traço defumado que implora para ser atirada às brasas de um churrasco. O sabor do alecrim é agradável quando ele é desidratado cuidadosamente; mesmo assim ele adquire um sabor de feno típico das ervas secas e claramente perde o seu frescor. É um parceiro clássico da carne de cordeiro e do queijo de cabra e fica excelente em pratos doces que levam chocolate, laranjas e limões.

ALECRIM E CEBOLA: Um pão de grão-de-bico tostado e amendoado (ou panqueca, como queira) chamado *Socca*, vendido no mercado antigo de Nice, recebe o nome de *farinata* ao cruzar a fronteira italiana pela Liguria, onde normalmente é servido salpicado com alecrim e cebola picadinha. Os *soccieurs* ou *farinatistas*, ou qualquer que seja o nome, utilizam pratos quentes especiais para serem assados, então fica difícil obter o mesmo resultado quando preparado em casa. De qualquer maneira, é delicioso. Bata 200g de farinha de grão-de-bico (também conhecida como farinha *gram* nas lojas indianas), 300ml de água quente, 2 colheres (chá) de sal e 3 colheres (sopa) de azeite. Reserve por algumas horas. Unte uma forma redonda de 25cm (ou quadrada de 20-23cm) com uma boa quantidade de azeite. Aqueça a forma no forno a 220°C. Retire-a e despeje metade da massa, cobrindo-a com uma camada fina. Volte-a ao forno por 10-15 minutos e fique de olho para não queimar. Retire do forno e polvilhe com cebola e alecrim picado. Coma a primeira fornada morna, enquanto prepara a segunda.

ALECRIM E CHOCOLATE: Um pouco de chocolate amargo revela o sabor fresco e perene do alecrim. Se isso faz você se lembrar da agradável combinação de *Chocolate e cardamomo*, é porque o composto de sabor predominante tanto no alecrim como no cardamomo é o cineol, também comum nas folhas de louro (lembre-se de como todos os três são excelentes no preparo de sobremesas à base de leite). O cineol tem traços amadeirados, de eucalipto e levemente de hortelã. A esses traços, o alecrim acrescenta notas apimentadas e canforadas, enquanto que o cardamomo parte para um lado mais cítrico e floral – pode-se dizer que chocolate com alecrim é uma alternativa de inverno ao chocolate e cardamomo. A receita a seguir, "Potinhos de creme de chocolate e alecrim", foi concebida pelo chef David Wilson. Em uma panela grossa de aço inoxidável, misture 250g de açúcar refinado, 250ml de vinho branco e o suco de ½ limão. Aqueça no fogo brando até o açúcar dissolver, mexendo de vez em quando. Incorpore 600ml de creme de leite e cozinhe no fogo brando, mexendo sem parar, até engrossar. Acrescente um raminho de alecrim ou 1 colher (chá) de alecrim seco e 165g de chocolate amargo ralado. Levante

fervura mexendo sempre, até dissolver o chocolate. Abaixe o fogo e cozinhe por 20 minutos, até que a mistura adquira uma consistência espessa e escura. Deixe esfriar, coe e despeje em 8 potinhos (ou 10, pois é bem robusto). Cubra-os e conserve-os na geladeira, até a hora de servir.

ALECRIM E COGUMELO: No Alinea, em Chicago, Grant Achatz prepara um bolo de cogumelo matsutake e um caramelo de matsutake, ambos servidos com um cubinho de gelatina de vinagre de xerez e alecrim, salpicado com sal de pinolis e um creme de resina de lentisco. É uma combinação típica de outono, com fortes traços de sempre-vivas. O alecrim é um arbusto perene, bem como o lentisco (*Pistacio lentiscus*), cuja resina aromática chamada almástiga é usada, entre outras aplicações, no preparo de uma goma de mascar popular na Grécia. Os pinolis nem precisam de explicação. Os cogumelos matsutake, que são altamente valorizados, não apresentam sabor perene, porém crescem debaixo de pinheiros no Japão, sendo que a tradução de seu nome é "cogumelo de pinheiro". Têm um aroma forte, com traços distintos de canela, porém seu sabor não é extraordinário. No Japão, os cogumelos colhidos são grelhados ao ar livre sobre fogueiras de madeira de pinha e consumidos com molho shoyu. Ver também *Carne bovina e cogumelo*.

ALECRIM E CORDEIRO: O sabor agridoce e verde do alecrim ajuda a cortar a gordura da carne de cordeiro. Os traços de eucalipto e pinheiro também conferem frescor ao traço de carne de caça. Isso ajuda a explicar por que o alecrim combina tão bem com cortes mais gordurosos ou com carne de cordeiro mais madura. Os italianos usam alecrim até mesmo com carne de cordeiro novo, como o *abbacchio*, com somente algumas semanas de vida, amamentado com leite e assado inteiro para a ceia de Páscoa. A carne moída de cordeiro temperada com alecrim é ótima no preparo de linguiças e de molhos de massa saborosos. O chef norte-americano Douglas Rodriguez é famoso por servir carne de cordeiro picada e filé de cordeiro grelhado com alecrim sobre pães chatos com uvas-passas, pinolis e queijo de cabra.

ALECRIM E DAMASCO: O *Ma'mool,* uma guloseima recheada comum no Oriente Médio e no norte da África, geralmente contém uma mistura de tâmaras e castanhas, condimentadas com canela. A massa esfarelada confere um contraste agradável ao recheio robusto e carnudo, que pode ser preparado a partir de diversas combinações de frutas secas e oleaginosas. Quando seco, o damasco perde parte de seu aroma frutado de lavanda, podendo tornar-se razoavelmente azedo. O alecrim, que de certa forma lembra o aroma da lavanda, repõe um pouco do seu perfume sutil. Coloque 225g de farinha de trigo e 110g de manteiga sem sal cortada em cubinhos de 1cm em um processador de alimentos e pulse até obter uma consistência de farofa grossa. Aos poucos, acrescente 1 colher (sopa) de água de rosas e 3-4 colheres (sopa) de leite e pulse até formar uma massa. Deixe-a esfriar na geladeira. Em uma panela, junte 120g de damascos secos picados, 100g de frutas secas diversas picadas, 1 colher (sopa) de alecrim picadinho, 50g de açúcar e 4 colheres (sopa) de água. Cozinhe tudo no fogo médio até a água evaporar. Incorpore 75g de amêndoas moídas e misture bem. Deixe esfriar um pouco. Divida a massa em 20 partes e modele em bolinhas. Aperte a massa com seu dedão criando uma cavidade para o recheio de damasco e torne a fechar a bolinha. Coloque os bolinhos em uma forma untada

e achate-os um pouco com um garfo. Asse a 160˚C por aproximadamente 20 minutos. Espere esfriar e então polvilhe levemente com açúcar de confeiteiro.

Alecrim e laranja: A flor de laranjeira tornou-se um símbolo popular de casamento durante o século XIX, quando era usada na decoração de bolos, em buquês ou bordadas nos véus de noiva. Ela é símbolo de sorte, pureza, felicidade e fertilidade. O alecrim tem sido associado às cerimônias nupciais há muito mais tempo. Anne de Cleves usou-o nos cabelos em seu casamento com Henrique VIII. Em cerimônias mais modestas, ele era carregado para simbolizar fidelidade e recordação. A flor de laranjeira e o alecrim formam um casal feliz. A chef Allegra McEvedy criou uma receita de um bolo de laranja com castanha-de-caju moída e semolina, borrifado com água de flor de laranjeira (depois de assado) e coberto por uma calda aromatizada com alecrim. Um bolo perfeito para oferecer a uma amiga que acaba de retornar de sua lua de mel, para que a lembre de que já está livre de experimentar o vestido.

Alecrim e melancia: O alecrim é o amigo fiel do churrasqueiro. Retire as folhas deslizando pelo ramo contra seu ângulo de inclinação e poderá fazer do cabinho um espeto aromatizado e natural para os pedaços de carne. Ou atire alguns na brasa, quando sua carne estiver quase pronta, para sentir seu aroma. O escritor de gastronomia norte-americano Mark Bittman sugere grelhar fatias de melancia temperadas com alecrim. Corte fatias de 5cm (incluindo a casca) de uma melancia pequena. Com um garfo, retire a maior quantidade possível de sementes sem despedaçar a polpa. Pincele as fatias com uma mistura de 4 colheres (sopa) de azeite, 1 colher (sopa) de alecrim picadinho, sal e pimenta-do-reino. Deixe grelhar por 5 minutos de cada lado. Sirva com fatias de limão. É um acompanhamento ótimo para a carne de porco grelhada.

Alecrim e peixe gorduroso: Quando o alecrim penetrante é combinado com peixes gordurosos como a sardinha e a cavalinha, eles acabam lapidando seus aspectos grosseiros e, apesar de não serem necessariamente refinados, formam um casal encantador. Pique finamente um pouco de alecrim e salsa e misture-os à farinha de rosca com um pouco de queijo parmesão ralado. Use esta mistura para rechear o peixe já limpo. Coloque para grelhar e sirva guarnecido com limão.

Alecrim e porco: Há uma ótima *osteria* em Florença chamada Il Cinghiale Bianco. Vindo pelo lado norte do rio, cruze a ponte Vecchia, seguindo a rota dos mascates de bolsas falsificadas. Vire imediatamente à direita e a *osteria* fica logo à esquerda, perto do Borgo San Iacopo. (Se você virar à esquerda ao sair da ponte encontrará um bar incrível decorado com flores e coletâneas de desenhos nojentos nas mesas. Mas deixo isso para um próximo livro.) Peça *arista al forno con patate*, um lombo de porco excepcionalmente macio coberto por um molho penetrante e caramelado e batatas assadas temperadas com alecrim. O alecrim aromatiza a refeição com uma robustez florentina que lhe provocará síndrome de Stendhal antes mesmo de pisar em uma igreja. Esqueça-se da síndrome de Stendhal. Você sofrerá da síndrome de Estocolmo, pois optará por nunca mais sair dali. A *Porchetta*, originária do Lazio, mais ao sul, é um porco inteiro recheado com alecrim, alho e (talvez) erva-doce, assado no espeto. É comum em festivais, quando as fatias são servidas em sanduíches de pão branco borrachudo, às vezes acompanhados de brócolis.

Alecrim e ruibarbo: Recriar um prato de restaurante em casa, segundo Helen Rennie, da culinate.com, é como montar um quebra-cabeça. No restaurante Rendezvous, de Steve Johnson, em Massachussets, Rennie comeu ruibarbo cru com compota de damasco e *cranberry* seco, porém ficou confusa quando quis recriá-lo. O truque era deixar a fruta marinar no mel com alecrim por alguns dias. O sabor do alecrim complementa bem os sabores picantes e frutados da laranja e do limão e fica fácil de entender como o mesmo se aplica ao ruibarbo.

Sálvia

Uma erva grosseira, que não é para todos. Há quem a ache forte ou amarga demais, ou não se encoraje a associar seu aroma canforado de eucalipto a produtos medicinais. A sálvia fresca apresenta traços mais leves e de limão, contudo, quando seca, adquire uma característica mais forte de feno mofado. A sálvia, tanto fresca quanto desidratada, tem uma afinidade particular com alimentos densos, doces e salgados como a abóbora-menina, o feijão-branco, a cebola cozida, a carne de porco e o frango, que se beneficiam de seu intenso sabor e do gosto amargo que deixa no paladar.

Sálvia e abóbora-menina: Experimente uma abóbora-menina crua. É como beijar um espantalho: gosto de palha e de legumes úmidos. O cozimento realça seu lado adocicado e macio, a menos que faça parceria com a sálvia. O sabor assertivo da sálvia passa para a abóbora-menina, revelando seu lado viril e carnudo, tanto que um carnívoro inveterado pode ser convertido e acabar preferindo essa parceria. O café Chez Panisse usa esse par em uma pizza com queijo Asiago. Russ Parsons dá uma receita de risoto de abóbora-menina guarnecido com folhas de sálvia fritas e nozes torradas.

Sálvia e bacon: Uma amiga ofereceu sua casa para uma competição de culinária. Em sua cozinha, os concorrentes picaram, bateram, branquearam e cortaram em juliana tudo o que seria necessário. De repente, surgiu um homem agitado. Ele esticou sua receita escrita em uma folha de papel, ocupou-se por uns 5 minutos, colocou uma travessa no forno e desapareceu na festa com um copo de vinho na mão. E, claro, foi o vencedor. E eu, como prêmio de consolação, passei a mão na receita que ele esquecera na cozinha. O que encontrei foi uma versão adaptada do risoto assado de *pancetta*, alho-poró e sálvia de Delia Amith. O uso do forno no preparo dessa receita pode resultar na perda de autenticidade da textura do prato, mas ao mesmo tempo, significa que você pode se divertir com seus convidados (ou com os juízes claramente influenciáveis de uma competição informal de culinária realizada somente com o intuito de divertir). Foi assim que ele preparou o risoto. Em uma caçarola grande, que acomode todos os ingredientes e que possa ir do fogão ao forno, aqueça um pouco de azeite e frite um pacote de 200g de bacon defumado fatiado com uma cebola picadinha. Acrescente 175g de arroz para risoto e mexa para que todos os grãos se misturem com o óleo. Adicione 75ml de vinho branco, 500ml de caldo, 2 colheres (chá) de sálvia picada, sal e pimenta. Cozinhe e passe para o forno aquecido a 150°C. Asse por 20 minutos, retire do forno, misture 2 colheres (sopa)

de queijo parmesão ralado e volte ao forno por mais 15 minutos. Polvilhe com 50g de queijo parmesão ralado e sirva.

SÁLVIA E FÍGADO: Uma lendária afiliação de sabor. O fígado dá o que as notas de pinho fresco e cedro da sálvia merecem, amenizando o gosto de sangue compartilhado pelos dois ingredientes. Mas é importante considerar suas texturas. Não consigo preparar *bruschetta* de fígado de frango e sálvia sem antes passar as folhas aveludadas pelo meu rosto. Muitas vezes, o fígado cozido adquire um aspecto de camurça. Os ingredientes, juntos, me lembram das roupas grossas usadas no campo e nos vales úmidos; ou mesmo de tirar uma casquinha de Ted Hughes.

SÁLVIA E MAÇÃ: A sálvia é robusta e dominante: bate o copo de cerveja na mesa e demanda a companhia de carnes pesadas. Você deve imaginar que uma maçã frutada e revigorante pode acrescentar frescor a essa parceria, mas isso não é verdade. A sálvia é tão circunspecta que, apesar de todos os esforços da maçã, certa tenebrosidade bolorenta acaba prevalecendo. Mesmo assim, é uma combinação agradável no inverno: use-a para guarnecer aves com um recheio substancioso ou prepare um ensopado de carne de porco com bolinhos de sálvia e maçã. Para preparar os bolinhos, junte 175g de farinha de trigo com fermento em uma tigela com 75g de banha, 8-10 folhas de sálvia bem picadas e 1 maçã descascada, sem miolo e cortada em cubinhos. Aos poucos, adicione água fria para que a massa fique grudenta, mas manuseável. Molde os bolinhos usando colheres de mesa, como se fossem *quenelles*. Despeje-os no ensopado, tampe a panela e cozinhe por 15-20 minutos. Sirva-os em uma sala de jantar abafada e silenciosa, onde o único som é o de um relógio cuco.

SÁLVIA E OVO: A sálvia é uma excelente parceira de todos os ingredientes clássicos do típico café da manhã inglês, mas esta receita do chef australiano Neil Perry, inspirada pela cozinha turca, oferece uma nova versão para o ovo e a sálvia. Amasse 1 dente de alho com 1 colher (chá) de sal e misture a 90g de iogurte grego com um pouco de pimenta-do-reino. Reserve. Escalde 4 ovos e, enquanto eles estão cozinhando, aqueça 100g de manteiga sem sal em uma panela, adicione 16 folhas de sálvia e frite até ficar crocante, e a manteiga, dourada. Coloque uma colherada de iogurte em cada prato, cubra com o ovo *poché*, tempere com sal, pimenta-do-reino e 1 pitada de pimenta-de-caiena. Por fim, regue com a manteiga. Perry sugere guarnecer com um pouco de pimenta fresca picada. Caso prefira, os ovos podem ser fritos.

SÁLVIA E PORCO: Elisabeth David não gosta da sálvia e a descreve como tendo um sabor "opressivo, de sangue ressecado". Segundo ela, os ingleses se acostumaram com essa erva por ter sido muito usada no preparo de carne de ganso e de pato, sobretudo nos recheios de sálvia e cebola. Hoje em dia, a maioria dos ingleses associa o sabor da sálvia com a carne de porco e o seu uso é muito comum em linguiças. Na Itália, às vezes o lombo de porco é cozido lentamente em leite perfumado com sálvia e limão. Já preparei isso em casa, mas, longe de me transportar para os telhados avermelhados e aos pórticos sombrios de Bolonha, a associação inesquecível com linguiça me leva aos trancos de volta à sala de café da manhã sem graça de uma pousada à beira de um lago na Escócia, raspando o meu prato no mais absoluto silêncio.

Sálvia e presunto cru: O sabor salgado do presunto cru é um dos raros ingredientes capazes de divertir um pouco a sisuda sálvia. No prato *saltimboca* (que em italiano significa "pulos na boca"), coloca-se uma fatia de presunto cru sobre um escalope passado na farinha, seja de vitela, peru, carne de porco, frango ou até mesmo um filé de peixe como o linguado, guarnecido com um ramo de sálvia preso por um palito. Doure ambos os lados rapidamente na frigideira, a começar com o lado temperado com sálvia, para aromatizar a manteiga. Mantenha-o aquecido enquanto você deglaça a panela com algo que complemente a carne – marsala com vitela ou frango, caldo de peixe ou vinho branco com linguado etc.

Sálvia e tomate: Na Itália, usa-se a sálvia para temperar pratos à base de tomate, como o *fagiole all'uccelletto* (feijão à passarinho): feijão-branco cozido apenas com tomate e sálvia. De acordo com Pellegrino Artusi, os mesmos ingredientes eram tradicionalmente usados para preparar as pequenas aves que levam o mesmo nome. O Café Zuni, em São Francisco, prepara um pesto de sálvia, deixando a erva macerar em um pouco de azeite morno, antes de acrescentar mais azeite, alho, nozes e queijo parmesão. Recomenda-se servi-lo com pratos grelhados ou assados que levem tomates.

Zimbro

Os sabores de uma casa de campo: o zimbro é o componente principal do gim e é frequentemente servido com carne de caça. Enquanto a maioria dos ingredientes amargos é normalmente equilibrada com os seus opostos – os doces –, o zimbro geralmente é servido com outros sabores amargos, como cassis, água tônica, toranja e carne malpassada. As frutinhas devem ser amassadas para que todo seu sabor se desprenda.

Zimbro e azeitona: Voar judia do corpo. Depois de um pacote de salgadinhos, um punhado de azeitonas, um Bloody Mary, um sanduichinho, duas caixas de petiscos crocantes de origem desconhecida, uma taça de champanhe, um canapé com patê de textura suspeita, uma taça de vinho tinto, uma salada com tomates-cereja extremamente duros, um bife *Bourguignon* guarnecido com cenouras cozidas e purê de batatas que só serviram para acentuar a falta de gosto, como se tivesse vindo do fantasma de um boi, outra taça de tinto, uma péssima mousse de chocolate, um pouco de licor Bailey's, uma seleção de torradas com queijo parecendo silicone diretamente de uma boate de segunda categoria, um vinho do Porto (bom), dois cafés (ruins), um pacotinho de bolo Jaffa, uma seleção de sanduíches de fim de voo, um péssimo chá, um bolinho com geleia de framboesa e creme, e, para aliviar o ouvido durante a descida, uma goma de mascar Glacier Fruit toda amassada, tirada do fundo da minha mala de mão. Sempre me sinto suja ao desembarcar em Nova York. E nada melhor para me recuperar do que um dirty martíni. Ele é preparado como um martíni normal, mas com a adição da salmoura de uma jarra de azeitonas. A oleosidade salgada e obscura da salmoura reaviva o aroma do gim. Ótimo para abrir o apetite.

ZIMBRO E LARANJA: O gim e a laranja saíram sorrateiramente de moda, contudo, essa dupla invernal persistente ainda encontra diversas maneiras de aparecer em pratos. São frequentemente usados para temperar carnes de sabor robusto, como o cervo e o pato. Têm também afinidade com ingredientes amargos e fortes como o repolho, a chicória e o chocolate amargo. A cerveja La Sambresse, da cervejaria Brootcoorens, na Bélgica, é aromatizada com casca de laranja amarga e zimbro.

ZIMBRO E LIMÃO-SICILIANO: O zimbro domina os outros aromas que conferem ao gim seus sabores mesclados, como o coentro, a angélica, o anis, a erva-doce, o cardamomo, a laranja, entre outros. O limão pode ser considerado um sabor secundário, sempre levando em conta que o zimbro contém traços cítricos de limão. E é por isso que o limão faz parte da combinação clássica com o gim, decorando um gim-tônica, em forma de suco no drinque Tom Collins, no popular Gin Fizz (com açúcar, refrigerante e gelo), ou no drinque Bitter Lemon, cujo amargor vem do quinino, uma substância presente na água tônica.

ZIMBRO E PORCO: O frescor distinto do zimbro ajuda a cortar a gordura. O zimbro e a carne de porco são tradicionalmente combinados no preparo de patês e terrines, e não é preciso muito esforço para apreciar esta dupla. Elisabeth David recomenda temperar bistecas de porco com frutas vermelhas secas trituradas e misturadas com um bulbo de erva-doce picado, sal, azeite e alho.

ZIMBRO E QUEIJO DURO: O *pecorino ginepro*, popular na Itália, é um queijo semiduro à base de leite de ovelha encharcado em zimbro e vinagre balsâmico. Ele é amendoado e penetrante, como esperado de um *pecorino*. O sabor do zimbro combina bem com a rusticidade que remete à caça do queijo.

ZIMBRO E REPOLHO: Este par é famoso quando combinado no preparo de *choucroute garnie*, um sonho para os carnívoros que apreciam carnes pesadas e substanciais: pedaços fartos de barriga de porco, linguiças tipo *frankfurters*, *boudin blanc* pálido e sinistro, joelho de porco defumado, mocotó em conserva e paleta salgada. Mas o chucrute é muito mais do que feno plastificado. Eu adoro as tirinhas finas de repolho descolorido, fermentado em barris, exalando o aroma balsâmico do zimbro. Seu sabor aguçado previne que a gordura adocicada da carne domine o prato, como um cínico em uma sala lotada de chatos obesos.

ZIMBRO E SÁLVIA: O zimbro tem traços de aroma sempre-verde, oleoso e fresco, que alivia sua sinusite como se você estivesse passeando por uma floresta de coníferas. De fato, a fruta do zimbro é a única especiaria comestível de um conífero. A sálvia também tem traços de pinho, pimenta e eucalipto e, em parceria com o zimbro, rende um ótimo recheio para o pato. Experimente 125g de farinha de rosca fresca misturada a duas colheres (sopa) de sálvia picada, 10 bagas de zimbro esmagadas e um pouco de cebola picada e cozida. Tempere e adicione raspas de limão ou de laranja.

ZIMBRO E TORANJA: Kingsley Amis relembra um drinque de que gostava muito chamado Salty Dog, que ele havia experimentado em Nashville, no Tennessee. Mergulhe a borda de um copo em água e passe no sal. Cuidadosamente, despeje uma parte de gim para duas partes de suco de toranja. Adicione gelo e mexa. Amis acha que o gim-tônica é suspeito e

desprezível, mais indicado para mulheres, jovens e destiladores de uísque. Ele prefere a combinação de gim e água, porque, se bebido sem gelo e só com uma dose de água Malvern, é possível experimentar os sabores botânicos sem distúrbios e apreciar a diferença entre as marcas. Ele também aprova o gim com cerveja de gengibre e muito gelo, "um dos melhores drinques dos últimos tempos".

TOMILHO

Apesar de este capítulo ser sobre o tomilho comum – o *Thymus vulgaris* –, também abordarei outras cultivares, como o tomilho limão e o tomilho laranja. Na Europa o tomilho comum é facilmente encontrado nas trilhas das montanhas e pela costa do Mediterrâneo. Ele apresenta um traço quente adocicado e herbáceo, com um quê de defumado e medicinal. Para mim, o tomilho representa a essência do termo herbal e é a estrutura básica do *bouquet garni*, conhecido ainda por ervas de Provence. Seu sabor aromático e agridoce se sobressai em molhos de tomate cozidos lentamente, guisados de carne e feijão. Ele também acrescenta traços das pastagens viçosas aos laticínios e tem sido usado cada vez mais em pratos doces.

TOMILHO E AZEITONA: Estes dois ganham a vida no solo pedregoso e ressecado do Mediterrâneo. A característica silvestre e fragrante do tomilho contrasta perfeitamente com a complexidade pesada da azeitona, tão sombria quanto um sino de uma igreja grega ao meio-dia.

TOMILHO E CARNE BOVINA: Delia Smith sempre adiciona um pouco de tomilho ao preparar ensopados de carne. Se você não conseguir encontrar o tomilho fresco, não se preocupe, o seco pode ser até melhor. O tomilho é uma das únicas ervas cujo sabor se intensifica com a desidratação. Ele adquire um toque apimentado e defumado que complementa seu aroma herbáceo, adicionando camadas de sabor às carnes suculentas. O tomilho laranja e o tomilho alcaravia também acompanham bem um rosbife.

TOMILHO E CEBOLA: O tomilho acrescenta complexidade e frescor à sopa de cebola cremosa. Pique 3-4 cebolas e refogue em um pouco de manteiga e óleo com alguns galhos de tomilho até amolecerem, mas sem dourar. Adicione 500ml de caldo de frango ou de legume e 250ml de leite. Tempere, deixe ferver e cozinhe por aproximadamente 15 minutos. Aguarde esfriar um pouco, retire o galho de tomilho e bata no liquidificador. Reaqueça para servir. Acrescente um pouco de creme de leite e algumas folhinhas de tomilho, a gosto.

TOMILHO E CHOCOLATE: Tornaram-se melhores amigos recentemente. Thomas Keller serve essa combinação no restaurante The French Laundry, no vale do Napa, na Califórnia, e no restaurante Per Se, em Nova York, onde lascas de chocolate amargo são salpicadas com o delicado sal de Maldon e untadas com azeite quente, derretendo o chocolate e revelando o sorvete de tomilho que está por baixo. O restaurante parisiense Taillevent, onde Keller já trabalhou, é famoso por servir sorvete de tomilho com *petit gateau* de chocolate,

relativamente fácil de preparar em casa. Experimente o creme de tomilho antes de reaquecê-lo e você entenderá por que essa combinação funciona tão bem. O tomilho faz com que o creme pareça que acabou de sair da batedeira da fazenda, mais com sabor de pasto do que de pasteurizado, e o chocolate amargo com o sabor do mais fresco chocolate ao leite. Para preparar o sorvete de tomilho, junte aproximadamente 10 galhos de tomilho bem fartos em uma panela com 275ml de leite integral. Escalde-o e deixe esfriar. Tampe e deixe macerar na geladeira durante a noite. No dia seguinte, ferva o leite e o tomilho novamente e coe. Em uma tigela, bata 4 gemas de ovo com 90g de açúcar refinado. Lentamente, despeje o leite macerado com tomilho morno nessa mistura, mexendo sem parar. Transfira tudo para uma panela limpa e mexa no fogo baixo até engrossar, sem deixar levantar fervura. A mistura atinge o ponto desejado quando recobrir completamente as costas de uma colher. Passe por uma peneira fina, junte 300ml de creme de leite, deixe esfriar e congele normalmente, enquanto você prepara os bolinhos. A receita de pudim de chocolate derretido de Galton Blackiston é muito fácil de preparar e foi passada por Delia Smith em seus vários livros e no seu website.

TOMILHO E CORDEIRO: É uma combinação clássica, mesmo que o alecrim e a hortelã sejam mais conhecidos com cordeiro. No livro *Papilles et Molécules* [Papilas gustativas e moléculas], François Chartier, um *sommelier* canadense, analisa os alimentos a nível molecular para poder harmonizar os vinhos com os pratos ideais. Ele lembra que o timol é o componente principal do sabor do tomilho e que também está presente na carne de cordeiro. Na região Languedoc, ao sul da França, há vinhos tintos que também apresentam traços desse sabor e, portanto, são parceiros excepcionais.

TOMILHO E LARANJA: O timol, que é o composto responsável pelo sabor distinto do tomilho, também diferencia a tangerina dos demais membros da família da laranja. Quando descascar uma tangerina, sinta o cheiro que ela exala e vai detectar um agradável aroma herbáceo com um traço cítrico. A laranja e o tomilho formam um par menos frequente que o limão com tomilho. São usados juntos principalmente para acompanhar aves de caça como a galinha-d'angola ou o peru. Os sabores do tomilho e da laranja também ocorrem naturalmente no tomilho laranja que não é muito fácil de ser encontrado, mas que apresenta um sabor almiscarado de casca de laranja, popular na culinária do oeste da Índia e que normalmente é usado para temperar a carne bovina. Eu indico aos leitores que encontrarem o tomilho laranja que procurem por 45kg de tartaruga, um punhado de trufas, uma panela do tamanho de uma barco, e que leiam com atenção a nota de rodapé imensa no livro *Robinson Crusoé*, de Daniel Defoe, para aprender a cozinhá-los juntos.

TOMILHO E MARISCO: O tomilho pode ser um pouco grosseiro se comparado à delicadeza dos mariscos, que se adaptam melhor na companhia do manjericão e do estragão. Entretanto, ele confere notas de hortelã, picantes e herbáceas, aos ensopados de mariscos robustos (ou às duas versões de *clam chowders*). Este prato simples lhe dará uma ideia melhor. Refogue ½ cebola picada no azeite, junte 1 lata de feijão-branco cozido e escorrido e 1 talo de tomilho fresco. Tempere e cozinhe no fogo bem baixo, enquanto você frita alguns camarões na manteiga e no alho. Retire a erva do feijão, distribua nos pratos com os camarões por cima.

Tomilho e porco: Felizmente, são à prova d’água. Em uma viagem à região de Dordogne, no sul da França, choveu durante a manhã inteira, a maior parte da tarde e torrencialmente quase toda a noite. Quando a chuva parou, foi com o único intuito de acumular mais pingos pesados de riso nas nuvens, para poder desandar a chorar novamente toda vez que um de nós ousava se aventurar em direção à churrasqueira. Otimista, eu tinha planejado cozinhar linguiças de porco temperadas com alho e cebolas fritas com tomilho para rechear o pão francês com mostarda Dijon. Como a chuva não cooperou, coloquei meu plano B em ação. Vestindo camadas de roupas disformes, fui até a cozinha fria e úmida, conectei o gás ao fogão e quase acabei com duas caixas de fósforos ensopados tentando acender aquela velharia. Quando consegui, procurei uma panela de ferro, livrei-me das aranhas que viviam nela e adicionei óleo, as linguiças, as fatias de cebola e uma lata de feijões com um ar invocado. Colhi um galho de tomilho da horta semiabandonada que, depois de lavado e colocado de molho, recuperou seu verde vívido. Coloquei-o também na panela com um pouco de sal, pimenta e um bom trago de vinho. Enfiei a panela de ferro no forno e, com uma prece ao Santo protetor do butano, fui me sentar ao lado da lareira que meu marido havia acendido usando livros baratos sobre ingleses idealistas que tiveram uma adaptação atrapalhada ao tentar se estabelecer na França ou na Toscana, chamados *Stumbling in Artichokes* (Tropeçando em alcachofras) ou *Nothing Toulouse* (Toulouse jamais). Fui tirando as camadas de agasalho. Aos poucos, o aroma da carne de porco, do tomilho e do alho tomou conta do cheiro úmido de mofo da casa de veraneio há tanto tempo desocupada. O feijão tem a capacidade de ampliar o aroma e o sabor de outros alimentos. Comecei a me sentir em casa. Claro que seria glória demais chamar meu prato de “um cassoulet”, assim como igualmente seria uma glória considerar que aqueles míseros cinco dias na França pudessem contar como férias.

Tomilho e queijo de cabra: Temperar queijo com tomilho vem da era romana. O sabor natural de tomilho encontrado no leite de animais que se alimentavam dessa erva deve ter servido como sugestão. O queijo Roves des Garrigues, preparado com o leite cru de cabra da raça Rove, na Provença, tem gosto de tomilho, bem como alguns queijos feta gregos e o Fleur du Maquis, um queijo de ovelha da Córsega. (Tanto o garrigue quanto o maquis podem ser traduzidos livremente como “terra coberta de vegetação rasteira”, que lhes dá a ideia da alimentação espinhosa e aromatizada que essas cabras ingerem). As abelhas adoram o tomilho, cujo mel é muito valorizado na Grécia por seu sabor singular e assertivo. Ele fica perfeito simplesmente regado sobre um queijo.

Tomilho e tomate: Tomilho com tomate é uma versão mais leve do tomate com orégano. O sabor do tomilho é derivado do timol, que é um composto fenólico cujo sabor lembra uma versão mais suave e amistosa de carvacrol, o principal composto de sabor do orégano. O composto de sabor secundário do orégano é o timol, ou o composto primário do tomilho. Logo, eles têm muito em comum. Não resta dúvida de que eles têm afinidades com sabores similares, como carne de cordeiro, queijo de cabra e alho; contudo, o orégano é visto com menor frequência em pratos doces. Mas é verdade que o chef Claude Bosi serve uma sopa gelada de laranja Jaffa e iogurte com sorvete de orégano. Dizem que os soldados norte-americanos, ao retornarem da Segunda Guerra Mundial, abriram espaço no

mercado para o cultivo da erva por apreciar a pizza temperada com orégano. Ainda assim, ela foi cultivada apenas em pequena escala nos Estados Unidos até a metade do século XX.

Hortelã

A hortelã é temperamental, escurece quando picada com faca. No Reino Unido, a hortelã é combinada com produtos de verão, como a batata, as frutas macias, a cenoura e a ervilha. Se você não tomar cuidado, seus sabores delicados podem ser completamente dominados por sua melancolia adocicada. A hortelã ganha vida nova quando combinada com sabores fortes, como a suculenta receita vietnamita de *pho* de carne, espetinhos de cordeiro grelhados, queijo feta ou chocolate amargo. No Oriente Médio, a menta, conhecida também como hortelã-pimenta, às vezes é combinada com verbena-limão no preparo de um chá calmante. O sabor diferente da menta é atribuível, em parte, ao seu conteúdo mentolado refrescante. A menta é cultivada sobretudo para extração do seu óleo, usado em confeitos, sorvetes, produtos dentais e no licor com sabor de hortelã, o *crème de menthe*.

Hortelã e alho: Inimigos mortais na guerra do mau hálito: os chefs franceses jamais misturam os dois. Os turcos, em contrapartida, misturam a hortelã seca e alho com iogurte espesso e salgado e os servem com vegetais assados. A hortelã e o alho também aparecem em um *dhal* inusitado feito com lentilha rosa, criado por Madhur Jaffrey. Refogue 2 dentes de alho amassados em 2 colheres (sopa) de óleo vegetal ou *ghee*. Adicione ¾ de colher (chá) de pimenta-de-caiena. Quando o alho começar a fritar, adicione 185g de lentilhas rosa, ½ colher (chá) de cúrcuma e 750ml de água. Mexa, deixe levantar fervura e cozinhe até que as lentilhas fiquem macias. Adicione 3-4 colheres (sopa) de hortelã picada, 3-4 pimentas verdes fatiadas e 1 colher (chá) de sal. Cozinhe no fogo baixo. Ao mesmo tempo, doure outros 2 dentes de alho fatiados em 2 colheres (chá) de óleo vegetal. Adicione-os às lentilhas, mexa e tampe a panela. Cozinhe por mais 1-2 minutos. Ver também *Alcachofra e hortelã*.

Hortelã e amendoim: Há quem misture geleia de hortelã ou folhas de hortelã amassadas com pasta de amendoim em sanduíches. Experimente antes de criticar. Se você conhece a guarnição de hortelã picada e amendoim torrado servida em muitos pratos vietnamitas, conseguirá imaginar como pode funcionar bem. O chef neozelandês Peter Gordon combina os dois em uma salada de pepino marinada com limão que, depois de ser bem escorrida, fica deliciosa em um sanduíche de pão francês com pasta de amendoim, ao estilo *bàhn-mí*. Ver *Pepino e cenoura*, para mais receitas vietnamitas maravilhosas.

Hortelã e batata: Podem acabar em um ravióli em Roma. Petiscos de batata com sabor de hortelã também são populares na Índia. São adocicados e suaves em comparação ao sabor intenso das fritas inglesas. Aqui na nossa região, a chef irlandesa Darina Allen adiciona hortelã picada à sopa de batata antes de batê-la e acrescentar creme de leite e um pouco mais de hortelã para decorar. Mas, as batatinhas novas cozidas com hortelã e passadas na manteiga são invencíveis, como escreveu George Orwell em seu ensaio “Em defesa da

culinária inglesa", no qual ele proclama a superioridade delas em relação às variedades fritas que são tradicionais no mundo todo.

HORTELÃ E CARNE BOVINA: Um jornalista do *Le Parisien* escreveu recentemente que, como o povo britânico tem o costume de comer carne bovina fervida com hortelã, eles não têm o direito de comentar sobre nenhum assunto relativo à política agronômica. Segundo o jornalista, na classe econômica da cozinha internacional, nós, britânicos, éramos os coitadinhos cuja mãe mandava um sanduíche de ovo na lancheira, enquanto o resto da Europa vivia uma situação muito diferente. Sem contar o fato de que, na realidade, nós comemos hortelã com carne de cordeiro assada, e não carne bovina aferventada, ele deve ter se dado conta de que os vietnamitas misturam carne bovina com hortelã em sopas aromatizadas, saladas e rolinhos primavera; os portugueses, durante o festival do Espírito Santo, compartilham de uma refeição comunal que consiste de caldo de carne apimentado, cozido lentamente e despejado sobre uma fatia grossa de pão, um pedaço de carne e repolho guarnecidos com um ramo de hortelã.

HORTELÃ E CASSIS: Uma combinação intensa, escura e herbácea, com traço de cheiro daqueles xaropes que agradam todo mundo. Combine os dois em um pastelzinho doce de cassis e hortelã. Coloque 1 colher (sopa) bem cheia de geleia de cassis e algumas folhas de hortelã picadas no centro de um quadrado de 10cm de massa folhada. Umedeça as bordas com leite e dobre a massa pela metade no sentido diagonal. Pressione as bordas para selar o pastel. Com uma faca, faça cortes pequenos e pincele com leite. Salpique com açúcar, a gosto. Asse a 220˚C por 12-15 minutos. Não exagere na geleia para evitar que ela acabe vazando do pastel e queime.

HORTELÃ E CHOCOLATE: O inferno é feito de chocolate crocante ao leite com menta. Daquele com flocos com sabor de líquido antisséptico bucal, que os fabricantes esperam que nós terminemos nosso jantar embriagados o bastante a ponto de não conseguir cuspir de volta na embalagem. Uma combinação de chocolate ao leite cremoso com sacarina e mentol para desentupir as vias aéreas. Já tive coisas mais apetitosas retidas no filtro da minha lava-louças. Por outro lado, eu como chocolate amargo com menta até meus dentes doerem. Foi por volta do Natal de 1978 que passei a apreciar os quadradinhos de minichocolates After Eight como o símbolo da infinidade. Primeiro: era sempre depois das oito, se você parar para pensar. Segundo: havia uma dica sutil, talvez até oculta, embutida no nome: Depois das 8... Depois das ∞. O que vem depois de ∞? Nada. Exatamente. Depois, aquele gostinho de menta. Primeiro, uma mordida delicada no chocolate amargo. Em seguida, vem o recheio cremoso, tão doce que até repuxa a orelha; a menta então invade as narinas como uma inalação que refresca o paladar. Tudo isso lhe deixa sonhando com seu próximo pedaço de chocolate, antes mesmo de sentir o último gostinho de creme no céu da boca. É um ótimo argumento para *nunca parar de comer*. O cheiro da embalagem, aliás, é delicioso. O papel chumbo que embala o bombom de hortelã da Bendicks não é nada comparado ao envelope preto almiscarado do chocolate After Eight. Eu me visualizo abrindo as embalagens, como os encartes com amostras de perfume que vêm em revistas, e passando um pouquinho do recheio das balinhas Rowntree número 8 por trás de cada orelha.

Hortelã e coentro: O coentro pode ter um discreto gosto de sabão, que, ao ser combinado com a hortelã super-refrescante pode lembrar mais o aroma de banheiro do que de cozinha. Para contrabalançar, coloque os dois num pilão com chalotas e pimenta e soque bem para preparar um *sambal* que lembra um jardim ensolarado. Ajuste a consistência da mistura adicionando suco de limão ou leite de coco. O *sambal* é um condimento popular no Sudeste Asiático para acompanhar pratos de arroz ou massa, carnes ou peixes cozidos ou simplesmente guarnecer um sanduíche. Em geral, os ingredientes são socados até formar uma pasta, mas também se pode misturar legumes ou frutas ralados, em especial abacaxi, cenoura ou pepino.

Hortelã e ervilha: Ervilha com hortelã lembra o aroma da Inglaterra em junho. O sabor da ervilha é claro e simples como um dia ensolarado, mas a hortelã o deixa nebuloso com o seu ar desanimado e melancólico de verão.

Hortelã e laranja: Não entendo como podem gostar dessa combinação. Será que nunca tomaram suco de laranja após escovar os dentes?

Hortelã e limão-siciliano: A hortelã, que é mais quente e adocicada, não apresenta a sensação gelada da menta. Estas qualidades são ainda mais acentuadas quando é combinada com sabores amargos e azedos. Experimente-a em uma limonada feita em casa. Descasque pelo menos 2-4 limões-sicilianos formando tiras longas e evite ao máximo retirar a membrana branca junto com a casca. Coloque-as em uma panela com 200g de açúcar e 200ml de água. Deixe cozinhar, mexendo até o açúcar derreter. Retire do fogo e soque um pouco as cascas de limão para que soltem seus óleos essenciais. Esprema o suco dos 4 limões e despeje em um jarro. Quando a calda de açúcar estiver completamente fria, coe e misture-a ao suco de limão. Adicione água (natural ou gasosa) a gosto. Acrescente ramos de hortelã e deixe macerar um pouco, até a hora de servir.

Hortelã e manga: Combine-os em uma *raita* frutada e sirva com curry de grão-de-bico, couscous ou carne de caranguejo em uma salada picada ao estilo vietnamita. Como parceira da manga, a hortelã não é tão ideal quanto o limão, a menos que você esteja em um restaurante indiano comendo uma pilha de *poppadoms* apimentados e um carrossel de picles. Um pedaço de *poppadom* com um pingo de *chutney* de manga e *raita* de hortelã é muito superior à combinação de *chutney* de manga/picles de limão.

Hortelã e melancia: Para variar seu *mojito*, prepare uma calda de hortelã dissolvendo 200g açúcar em 250ml de água no fogo brando. Adicione cerca de 20 folhas de hortelã amassadas (é necessário amassá-las para que seu óleo se desprenda) e deixe macerar até que a calda adquira um perfume agradável de menta. Escorra e deixe esfriar. Bata um pouco de polpa de melancia no liquidificador, passe por uma peneira e despeje em um copo de vidro alto com algumas colheradas (sopa) da calda, uma dose de rum branco e um pouco de gelo.

Cassis

Uma combinação que evoca sabores frutados, herbáceos e almiscarados, com gosto azedo. O cassis apresenta um distinto aroma peculiar dos arbustos: uma fragrância inebriante de um passeio numa estrada campestre durante as longas tardes de verão. Para agradar o paladar, adicione açúcar e mel aos poucos, até atingir a doçura ideal. Como as demais frutas vermelhas escuras, o cassis adora a maçã, mas experimente-o também com outros sabores robustos, como o zimbro, o amendoim e o café.

CASSIS E AMÊNDOA: Sarah Raven oferece uma receita de bolo de cassis e amêndoas que é excelente tanto como sobremesa quanto para um chá da tarde. Se julgar pequena a quantidade de cassis usada, não se espante. Como o sabor do cassis é tão intenso, ele deve ser usado em moderação. As frutas secas são realçadas com um pouco de extrato de amêndoa, que dá ao bolo um sabor parecido com o de marzipã. Prepare um creme com 200g de manteiga e a mesma quantidade de açúcar refinado, batendo até a mistura ficar homogênea e pálida. Em seguida, adicione 3 ovos, um de cada vez, com a batedeira em funcionamento. Acrescente 200g de amêndoas moídas e 1 colher (chá) de extrato de amêndoa. Coloque essa mistura em uma forma com fundo removível de 25cm, untada e forrada com papel-manteiga. Espalhe aproximadamente 200g de cassis por cima. Asse por 30 minutos a 180°C, até corar e firmar. Peneire um pouco de açúcar de confeiteiro sobre o bolo antes de servir, guarnecido com creme de leite fresco, chantili ou iogurte grego.

CASSIS E AMENDOIM: Eu estava esperando passar por um choque cultural quando me mudei para os Estados Unidos. Entretanto, o que mais me pegou de surpresa foram os sanduíches de pasta de amendoim e geleia, não o sanduíche propriamente dito, mas o fato de muitas vezes serem preparados com geleia de uva ou até mesmo de morango. Não usavam cassis? Brincadeira! E quem era eu, uma inglesa, para reclamar? A fabricante Smuckers, líder do mercado norte-americano com a pasta de amendoim Jif, alega que o sanduíche apareceu durante a Segunda Guerra Mundial, pois os soldados americanos recebiam esses produtos como parte de sua alimentação. Na falta da manteiga, dá para entender por que esta pasta de amendoim deu certo. Depois da guerra, a popularidade desse sanduíche foi às nuvens. Contudo, sem pretender esnobar algo tão americano quanto uma torta de maçã, eu não compreendia como o morango adocicado ou a uva eram os parceiros preferidos para a pasta de amendoim gordurosa e salgada, em vez da complexidade penetrante do cassis. Eu não sabia que o cassis era raramente usado nos Estados Unidos. Durante a virada do século XX, descobriu-se que a planta do cassis, *Ribes negrum,* era vetor de uma doença que acometia os pinheiros, que eram vitais para a prosperidade da indústria da construção. O cultivo de cassis passou então a ser considerado crime, regido por lei federal. Hoje em dia, os estados são responsáveis pela execução da lei e poucos deles a revogaram. Com isso, o seu sabor é muito menos popular entre os norte-americanos do que entre os europeus. E se as guloseimas inglesas são quase sempre aromatizadas com cassis, as americanas são aromatizadas com uva, especificamente as uvas Concord, derivadas de uma espécie nativa da América do Norte. Embora os sabores do cassis e da uva Concord sejam facilmente distinguidos, ambos compartilham de um traço ferino comum ao Sauvignon Blanc, à groselha e ao chá verde.

Cassis e anis: Antes que a indústria de bebidas resolvesse adoçar as bebidas alcoólicas com licor e estimular o desejo dos adolescentes, nós mesmos nos encarregávamos disso. Adicionávamos limão à cerveja light, laranja ao gim, limonada a vinho do Porto e cassis a praticamente tudo: cerveja light e cassis, sidra com cassis, Guinness com cassis e angostura com cassis. Nós também poderíamos tê-la acrescentado ao vinho branco, como soubemos que os franceses faziam no *kir,* e ao vinho tinto, para fazer o drinque menos famoso chamado *communard* ou *cardinale*, o que não é uma ideia tão descabida assim, considerando os traços de cassis encontrados no Cabernet Sauvignon e no Pinot Noir. Mas antigamente os pubs não vendiam vinho. Para apreciar o cassis em uma bebida mais refinada que a cerveja, você poderia pedir um "Pernod com cassis", que tinha o gosto dos doces de cassis que a gente ficava chupando até a cobertura da fruta se desfazer (levávamos cada susto, pois dava a impressão de ter quebrado um dente) e chegar ao recheio de alcaçuz, macio e ligeiramente salgado. Para me recordar dessa combinação, eu combino um sorbet acre de cassis com sorvete de anis. Para preparar o sorvete de anis, misture 250ml de creme de leite, 250ml de leite, 4 gemas e 150g de açúcar refinado em uma panela de fundo grosso. Cozinhe no fogo brando, mexendo constantemente, até que o creme adquira uma consistência espessa. Passe o creme imediatamente por uma peneira colocada sobre em uma tigela. Mexa por aproximadamente 1 minuto. Quando esfriar um pouco, leve-o à geladeira para gelar. Adicione 3 colheres (sopa) de licor de anis, Pernod ou Ricard, e congele. Para preparar o sorbet de cassis, despeje 325ml de água e 200g de açúcar refinado em uma panela. Aqueça no fogo brando, mexendo de vez em quando, até dissolver todo o açúcar. Adicione 450g de cassis e cozinhe no fogo baixo, com a panela tampada, por aproximadamente 5 minutos. Retire do fogo, deixe esfriar e passe por uma peneira fina. Deixe gelar e congele.

Cassis e zimbro: O cassis e o zimbro são frutas de sabor pronunciado provenientes do norte da Europa. Normalmente elas são combinadas em molhos para guarnecer carnes de caça escuras e ainda ficam ótimas em uma geleia saborosa para acompanhar carnes escuras e queijos duros maduros. Pode-se também macerar o cassis no gim e açúcar para preparar um licor forte. Numa opção mais delicada, a Lindt produz uma barra de chocolate ao leite recheado com mousse de chocolate e geleia de cassis e zimbro.

Amora

As amoras compradas ou cultivadas, num formato que lembra os topetes da década de 1960 e brilhantes como metal polido, em geral, são agradavelmente adocicadas, mas não apresentam a intensidade de ardor, bolor e nem a pungência das variedades silvestres. Existem centenas de variedades diferentes de amoras silvestres. Uma amora colhida em um lugar pode apresentar um sabor muito diferente de outra colhida a poucos metros de distância. Procure por notas de rosa, hortelã, cedro e cravo além dos sabores mais genéricos característicos das outras frutas vermelhas. Algumas até apresentam um quê de fruta tropical. No outono, quando a variedade de escolha é grande, encare os arbustos como se fossem promotoras oferecendo amostras grátis: ao encontrar uma variedade

suculenta e saborosa, desnude o arbusto até encher sua embalagem. As frutas pretas e brilhantes são menos doces que as de aparência fosca, preto-azulada, que indicam a perfeita maturidade, mas que, por conservarem parte de rigidez, são menos susceptíveis a se desmanchar com o manuseio, como um aperto de mão de adolescente. Embora as amoras consigam imprimir um sabor frutado e apimentado aos pães de ló de baunilha e aos molhos para carne de caça, elas têm uma enorme afinidade com as maçãs, a ponto de praticamente serem consideradas monógamas.

AMORA E CARNE BOVINA: O molho de amoras costuma ser servido com pato e cervo, mas também pode ser usado com outras carnes, como a bovina. O sabor levemente apimentado e herbáceo da amora, além de propiciar uma agradável adstringência, complementa a doçura natural das carnes.

AMORA E CHOCOLATE BRANCO: Na próxima vez em que for colher amoras, não se esqueça de levar uma barra pequena de chocolate branco no bolso. Quando a sua cesta começar a vazar suco vermelho, procure por uma moita de capim quentinha e abra cuidadosamente a embalagem do chocolate, que a esta altura deverá estar derretido. Escolha as melhores frutas, inspecione a presença de bichos ou sujeira, e então mergulhe-as no chocolate. O melhor de tudo é saber que se elas acabarem, você pode facilmente colher mais.

AMORA E FRAMBOESA: A amora e a framboesa, que pertencem ao mesmo gênero, compartilham de algumas características de sabor, mas diferem claramente em relação à característica bolorenta da amora e à tendência aos deliciosos traços amadeirados de cedro. E, para confundir, existem as framboesas negras e as amoras vermelhas. Uma maneira excelente de distinguir as duas espécies é observar se, no momento da coleta, o miolo da fruta se mantém em seu interior ou, como no caso da framboesa, se se desprende da fruta, formando uma cavidade, que me atraía a atenção quando criança. A amora mantém a sua base amadeirada. E ainda existem vários cruzamentos entre as amoras e as framboesas. Diz-se que a baga-de-logan, uma das mais antigas conhecidas, foi um acidente. Nos idos 1880, na Califórnia, o advogado e horticultor James Harvey Logan, ao tentar cruzar duas variedades americanas de amoras, acidentalmente as plantou perto de uma cultivar de framboesa europeia e as duas se amigaram. Como muitos produtos de uniões não planejadas, a baga-de-logan já teve diversas crises de identidade e pode ser considerada ácida. Contudo, é mais indicada para cozinhar do que a framboesa. Outros híbridos incluem o *tayberry*, o *tummelberry* e o *boysenberry,* que são ainda mais incertos em relação à sua origem e contêm traços indiscutíveis de morango.

FLORAIS FRUTADOS

Framboesa

Figo

Rosa

Mirtilo

Coentro em grão

Baunilha

Chocolate branco

Framboesa

A framboesa tem um gosto agridoce e sabor de folha, frutado e floral, sobretudo de violeta. Sua semente confere uma nota amadeirada e quente. Madura, ela apresenta um toque perfumado intenso e seu adocicado remete à geleia da fruta. A onipresença do sabor da framboesa pode mascarar o quanto ela é adorável, e poucas coisas dão tanto prazer quanto começar o dia com um pão com uma bela camada de geleia de framboesa. O sabor da framboesa se mistura harmoniosamente com outras frutas agridoces como damasco, mirtilo e abacaxi, além de sabores herbáceos mais suaves. Assim como o morango, a framboesa possui notas leitosas peculiares que a torna deliciosa com creme de leite, iogurte e queijos macios.

Framboesa e abacaxi: *Barratt's Fruit Salads*, as balas de salada de frutas da marca espanhola Barratt, consideradas um dos confeitos de maior sucesso do mundo, combinam os sabores de framboesa e abacaxi. James Beard escreveu sobre a incrível afinidade dessas duas frutas. Americano nascido em 1903, ele certamente nunca provou a bala *Fruit Salad*, mas deve ter tomado a bebida preferida da rainha, uma mistura de abacaxi, framboesa e baunilha. A combinação também é base do martíni francês, feito com o licor Chambord, de framboesa negra, ervas e mel. Coloque 40ml de vodca, 20ml de Chambord e 30ml de suco de abacaxi em uma coqueteleira com gelo, agite e coe em uma taça de martíni gelada.

Framboesa e amêndoa: A framboesa se beneficia muito da parceria com o sabor suave e doce da amêndoa. A amêndoa ameniza a pungência da fruta, mas sem interferir em seu gosto delicado. Experimente as duas juntas em uma *panna cotta* de amêndoa com molho de framboesa ou em uma torta Bakewell, com uma boa camada de geleia, preparada da seguinte forma: forre uma forma baixa para torta de 20cm com a massa e espalhe cerca de 3 colheres (sopa) de geleia. Bata junto 100g de manteiga e 125g de açúcar refinado e, em seguida, acrescente 3 ovos batidos aos poucos. Acrescente 1 colher (chá) de extrato de amêndoa e 150g de amêndoa moída. Espalhe a mistura cuidadosamente sobre a geleia e asse por 35 minutos a 200°C. Faltando 15 minutos para terminar de assar, salpique 1 colher (sopa) de lâmina de amêndoa sobre a torta. Caso use uma geleia pronta, prefira uma marca de boa qualidade feita com o máximo de frutas e com pouco açúcar ou adoçante. Eu costumo escolher a versão sem sementes, pois é irritante como elas entram por entre os dentes. No entanto, ela não contribui com o toque amadeirado que as sementes conferem ao sabor final, que casa muito bem com a amêndoa.

Framboesa e avelã: Aproveite a estação e compre uma boa quantidade dos dois para fazer um bolo de avelã e seu recheio de framboesa. O *Linzertorte*, uma receita de bolo austríaca cujo registro de 1696 é um dos mais antigos, é feito com uma massa de avelã (às vezes, amêndoa) recheada com uma camada farta de geleia (em geral, de framboesa, mas pode-

se usar a de damasco ou de ameixa), coberta com a massa vasada com um padrão de losangos.

FRAMBOESA E CHOCOLATE BRANCO: O azedo natural da framboesa casa muito bem com o sabor adocicado do leite no chocolate branco. Uma das sobremesas oferecidas no restaurante londrino The Ivy consiste de framboesas recém-saídas do freezer servidas com um molho quente de chocolate branco derretido com creme de leite. O contraste de sabor e de temperatura é divino, e o doce do chocolate branco, suavizado pelo creme de leite, ajuda a realçar o gosto penetrante e perfumado da fruta em lugar de ofuscá-la, como em geral acontece com a dupla.

FRAMBOESA E DAMASCO: Ambos pertencentes à família ampliada das rosáceas, são conhecidos pelos sabores aromáticos delicados, que oscilam entre o doce e o azedo. O damasco é uma drupa, isto é, uma fruta simples com polpa e um único caroço. A framboesa é formada por diversas drupas, cada uma de suas miniesferas é uma fruta individual que contém seu próprio caroço charmoso. Se conseguir framboesa e damasco na estação, no auge de seu aroma e sabor, nada melhor que colocar os dois juntos em uma tigela e servi-los na temperatura ambiente. As frutas de menor qualidade podem ser aproveitadas assadas – coloque primeiro os damascos e depois as framboesas nos cinco minutos finais do tempo. Ou prepare esta atraente torta rústica. Abra uma massa folhada comprada pronta com 5cm de espessura, corte um círculo de 23cm e coloque em uma forma forrada com papel-manteiga. Espalhe fatias de damascos de 1cm de espessura sobre a massa, deixando 1cm de margem ao longo da borda. Distribua as framboesas por cima e polvilhe com 1 ou 2 colheres cheias (sopa) de açúcar refinado. Asse a 200°C por 25 minutos, até a massa corar. Retire do forno e pincele com geleia de damasco derretida e peneirada. Deixe amornar e sirva com creme de leite batido ou sorvete de baunilha.

FRAMBOESA E FIGO: A framboesa e o figo formam um par harmônico, e “geleia de frutas vermelhas” é um dos descritores de sabor normalmente mencionados para figos de qualidade (sobretudo as variedades Violette e Bordeaux), assim como o mel, que inclusive é usado para dar nome a diversos cultivares de figo: mel de outono, mel italiano e o menos atraente mel do Peter. Judy Rodgers, do Zuni Café, conta que sua sobremesa favorita são figos mergulhados no creme de leite fresco, empanados na farinha e fritos no óleo de amendoim, acompanhados de chantili, framboesas e mel de lavanda.

FRAMBOESA E HORTELÃ: O chef Michel Roux recomenda servir frutas vermelhas com um creme inglês com hortelã. Framboesa e hortelã rendem também um molho requintado, excelente com uma salada de queijo de cabra – use 1 colher (sopa) de vinagre de framboesa e outra de suco de limão para cada 4 colheres (sopa) de azeite extra virgem. Agite bem com sal, pimenta e 1 colher (sopa) de hortelã.

FRAMBOESA E MANJERICÃO: Sophie Grigson, uma escritora e chef de cozinha muito conhecida na Inglaterra, recomenda a parceria do manjericão e da framboesa. Ela combina os dois em um sorvete, ou sugere macerar algumas folhas picadas da erva com framboesas, açúcar e uma dose de gim ou um pouco de suco de limão.

Framboesa e pêssego: O célebre chef francês Auguste Escoffier criou o *Peach Melba* para Dame Nellie Melba, uma cantora de ópera australiana. Diz-se que ele o concebeu enquanto escrevia a receita de *pêches cardinal au coulis de framboise* a pedido da grande diva. O *Peach Melba* consiste praticamente da mesma coisa – pêssegos com molho de framboesa e salpicados com amêndoas (se possível frescas) – apenas com a adição de sorvete de creme. Ver também *Pêssego e baunilha*.

Figo

O figo fresco é doce e apresenta um leve sabor de frutas vermelhas, que acaba se perdendo frente ao perfume intenso que se desenvolve quando ele amadurece por completo. Nesse estágio, é preciso cuidado para transportá-lo, por isso é bom consegui-lo em um produtor próximo ou cultivar os seus. O figo seco assume uma personalidade bem mais forte, com um intenso gosto agridoce similar ao damasco seco. Alguns figos secos têm um traço fermentado açucarado, suntuoso como um vinho fortificado. Já outros têm um sabor amendoado. Na minha opinião, os figos escuros de casca espessa têm uma qualidade medicinal. Tanto frescos quanto secos são compatíveis com especiarias adocicadas e com ingredientes salgados gordurosos como queijos azuis e presunto cru.

Figo e amêndoa: Embora as vespas não aguentem esperar por ela, a gota de néctar parecendo mel no olho do figo indica que ele está maduro e pronto para consumo. Ela serve também para lembrar que o gosto de mel dos figos casa bem com as amêndoas, e os dois juntos remetem a um *nougat*. Se não encontrar figos frescos, ou se as vespas acabaram com eles, compre figos secos e prepare o merecidamente famoso *pan de higo*, uma espécie de bolo de figo espanhol, no qual os figos são triturados com especiarias, sementes e amêndoas. Ele é servido fatiado com queijo *manchego*.

Figo e anis: Os grãos de erva-doce explodem como minifogos de artifício de alcaçuz quando são combinados com ingredientes doces e pegajosos como os figos frescos. Pique 4-5 figos secos e misture com 1 pacote de cream cheese e 1 colher (chá) de semente de erva-doce triturada com 1 pitada de sal. Sirva com bolacha integral de água.

Figo e baunilha: *Tempus fugit*, ou o tempo voa. Um dia todos vamos acabar com dentaduras e, apesar do perfume inebriante, essa dupla repleta de sementinhas vai parecer tão chamativa quanto um cutucão no olho com um palito de pão. Aproveite os dois enquanto é tempo em uma geleia, sorvete ou pavê de figo com baunilha – prepare a receita em *Alecrim e damasco*, usando baunilha no lugar da água de rosas na massa e um recheio de figo sem o alecrim.

Figo e chocolate: Segundo alguns apaixonados por figo seco, ele tem gosto de chocolate. Para mim, isso parece algo sugestionável. Embora os melhores figos secos compreendam uma incrível e tentadora variedade de sabores adocicados – melaço, *maple syrup*, diversos tipos de mel e até um pouco de caramelo salgado –, não são os tipos de sabor presentes no chocolate. As únicas notas que acho que eles têm em comum são os sabores

penetrantes de frutas vermelhas identificáveis nos figos maduros e em alguns chocolates amargos com alto teor de cacau. A marca italiana Seggiano, da Calabria, produz um salame doce feito com chocolate, amêndoa, maçã, pera e bastante figo *dottato* seco, famoso por seu delicioso sabor e ausência de sementes. Ele é comido fatiado com pão, como um salame de verdade. Em outra parte da Calabria, a marca Nicola Colavolpe tem um panetone de figo e chocolate com crosta de avelã. As lojas especializadas do mundo todo vendem figos recheados com noz, laranja e raspas de limão, cobertos com chocolate amargo e embalados em caixinhas de madeira. A contribuição espanhola são figos pequenos cobertos com chocolate e recheados com ganache de chocolate e conhaque, chamados *rabitos royale*. Em Seattle, nos Estados Unidos, a empresa The Greek Gods produz um sorvete de chocolate com figo.

FIGO E FÍGADO: O nome do precursor do foie gras na Roma antiga era *iecur ficatum* – *iecur* significa fígado e *ficatum* deriva de *ficus*, que é uma referência aos figos que serviam de alimento para os pássaros. Muitos idiomas modernos europeus adotaram erroneamente *ficatum* como raiz das palavras *fígado*, em português, *fegato* em italiano e *higado* em espanhol. O termo em inglês deriva do termo saxão ocidental, *libban*, que significa “vida”, representando a seriedade com que os europeus beberrões do norte encaram o órgão. Atualmente, os gansos do qual se obtém o foie gras são alimentados com uma mistura de milho e gordura, e os figos aparecem apenas no final como guarnição na forma de *chutney* ou geleia.

FIGO E HORTELÃ: Giorgio Locatelli recomenda servir figos com um pouco de sorbet de hortelã e hortelã picada. Se for à Grécia ou Turquia no final do verão, quando se cansar de apanhar os figos maduros direto do pé e saboreá-los pelas ruas como ostras doces, sirva-os fatiados com um bom vinagre balsâmico e um pouco de hortelã fresca, ou em uma salada com queijo feta ou *haloumi* grelhado.

FIGO E LARANJA: Para o pomólogo Edward Bunyard, o figo seco é pungente e enjoativo, e agrada apenas ao paladar dos jovens. Sem dúvida ele é extremamente açucarado, mas, em compensação, possui uma complexidade que impede a monotonia desse adocicado. Com frequência a laranja é servida com figo, pois a acidez de um equilibra o adocicado do outro, sem contar que suas temporadas coincidem. Eu costumo preparar estas barrinhas de figo e laranja antes do Natal e as sirvo com vinho quente. Afervente 250g de figo seco picado no suco de laranja com as raspas de 1 laranja, por 20 minutos, até amolecer. Incorpore 1 colher (sopa) de manteiga, retire do fogo e reserve. Em um processador de alimentos, pulse 75g de farinha de trigo com 75g de açúcar, ¼ colher (chá) de bicarbonato de sódio e 1 pitada de sal. Adicione 100g de manteiga gelada cortada em cubos de 1cm e pulse até obter a textura de uma farofa grossa. Misture 100g de aveia em flocos. Com metade dessa massa, forre o fundo de uma forma redonda de 20cm, untada com manteiga, pressionando com cuidado. Pique ou processe a mistura de figo e espalhe sobre a massa na assadeira; por fim, cubra com colheradas do restante da massa. Asse a 190°C por 30 minutos, até a cobertura começar a corar.

FIGO E NOZ: Figo seco e noz são usados em diversos biscoitos, mas para mim é muito mais romântico o conceito recontado por Jane Grigson, uma reconhecida escritora inglesa de

culinária, de abrir um figo fresco e colocar uma noz sem casca inteira no interior, fechá-lo e deixar que seque ao sol. Na Provença isso é chamado de *nougat du pauvre*, ou *nougat* de pobre.

Figo e queijo de cabra: Abra ao meio alguns figos vermelhos e recheie cada um deles com 1 colher (chá) de queijo de cabra. Feche-os novamente e asse-os a 180°C por 10-15 minutos. Deixe amornar e coma com a mão. Muitos gostam de enrolar uma fatia de presunto cru no figo. A versão preparada pelo chef Eric Ripert com este trio consiste de um *parfait* de queijo de cabra e sorvete de bacon, servidos com figo e avelã assados e um caramelo de vinho tinto.

Rosa

Ah, rosa, tu és inebriante! É preciso tanto açúcar para equilibrar sua adstringência natural, que o resultado da adição da rosa costuma ficar enjoativo. Além disso, sem o devido cuidado, o traço mofado floral pode ficar parecido com o cheiro de perfume daquela tia que você sentia ao abraçá-la. A rosa precisa ser equilibrada com ingredientes amargos como chocolate, café e raspas de cítricos, ou especiarias amargas, como o cravo. Uma opção é usar uma quantidade pequena de água de rosas para conseguir uma nota de fundo imperceptível, como se faz com a baunilha. A água de rosas é a forma mais usada, mas é possível também encontrar pétalas de rosa desidratadas e geleia de rosas em lojas que vendem artigos do Oriente Médio. Eu compro pétalas de rosas cristalizadas para decorar bolos em delicatessens luxuosas. Você pode usar pétalas de rosas frescas colhidas no jardim desde que não tenham sido tratadas com substâncias químicas nada apetitosas. O livro de referência *The Oxford Companion to Food*, editado por Alan Davidson, lista as espécies comestíveis no idioma inglês.

Rosa e açafrão: Mashti Malone's é uma famosa sorveteria de Los Angeles que pertence a dois irmãos iranianos. Quase todos seus sorvetes são feitos com água de rosas. Pode parecer uma proposta de negócio limitada, mas em boa parte das culinárias do Oriente Médio a rosa é um ingrediente muito difundido, tão versátil quanto a baunilha. O sorvete especialidade da Mashti combina rosa com gotas de creme – pedacinhos de creme de leite congelado; outro sabor incrível é o de água de rosas com açafrão e pistache. Para reproduzir o efeito, congele uma camada fina de 150ml de creme de leite fresco por algumas horas; depois, pique em pedacinhos e incorpore em um sorvete caseiro.

Rosa e cardamomo: O *gulab jamum*, uma receita indiana, compete com outras iguarias banhadas em calda, como o *baklava*, as *loukades* e o rum baba, pelo título de sobremesa mais doce do mundo. São bolinhos fritos feitos basicamente de leite e modelados do tamanho de uma fruta chamada *jamum*. Ele é aromatizado com cardamomo, seja colocando algumas sementinhas no interior do bolinho ou misturando cardamomo moído na massa. O termo *gulab* é uma referência à água de rosas usada para dar sabor à calda em que os *jamuns* são colocados. Eu dou a receita da minha versão da calda de gengibre em *Gengibre e cardamomo*.

ROSA E CHOCOLATE: O amargor do chocolate amargo é um parceiro mais indicado para o gosto adocicado da rosa do que o leite, ainda que a minha adoração de longa data pelo Turkish Delight, da marca Fry, indique diferente. Morder o chocolate ao leite cremoso e carnudo e cravar os dentes na gelatina com sabor de rosas é uma experiência exótica. Dizer que evoca uma promessa oriental seria um exagero, já que o chocolate é feito na Inglaterra, perto de onde vivo, mas não faz diferença. No comercial da TV, uma bela morena com uma sombra carregada, logo na primeira mordida é arrebatada de um garanhão árabe por um sheik de beleza escultural. Eu continuo sendo parcial, mas atualmente satisfaço o meu amor por esta combinação preparando um sorvete de rosas com pedacinhos de chocolate. Em uma panela com fundo grosso, aqueça no fogo brando 250ml de creme de leite e 250ml de leite com 4 gemas e 150g de açúcar. Mexa a mistura até encorpar e em seguida coe em uma tigela e mexa por mais 1-2 minutos. Deixe esfriar e gelar, e então misture 2 colheres (chá) de água de rosas. Verifique o sabor e, se preciso, acrescente mais algumas gotas até adquirir o toque de rosas desejado, levando em conta que o processo de congelamento suavizará um pouco o sabor. Congele em uma máquina de fazer sorvete e, quando ele começar a encorpar, mas ainda estiver cremoso, incorpore um punhado de gotas de chocolate e leve ao freezer.

ROSA E LIMÃO-SICILIANO: Colocados lado a lado nas caixas de Turkish Delight e recobertos com amido de milho e açúcar, fica difícil distinguir os sabores. Só mesmo levantando-os contra a luz. Para o paladar, eles parecem ter vindo de extremos diferentes no espectro de sabores, ainda que ambos contenham os óleos essenciais de geraniol, nerol e citronelol. Basta imaginar o limão sem o azedo cítrico para sentir o perfume delicado de suas notas florais. As rosas e o limão também são usados juntos num prato da Pérsia chamado *faludeh*, datado de 400 a.C., um dos primeiros registros de sobremesa congelada. Eles traziam gelo das montanhas e colocavam em fios de macarrão bem finos, em geral aromatizados com calda de rosas e suco de limão.

ROSA E MAÇÃ: Algumas gotas de água de rosas dão um toque exótico ao suco de maçã. Adicione dois dedos de vodca de baunilha para preparar o que de agora em diante pode ser conhecido como Scheherazade.

MIRTILO

O mirtilo me irrita um pouco, mas a culpa não é só dele. É toda essa história sobre antioxidantes e fitoquímicos que o deixa com um ar de reverência, que piora ainda mais por conta da pequena coroa que ele tem em cima, que lembra a gola da bata dos meninos do coral. E aquele esbranquiçado da casca, ainda que seja um indicativo de que a fruta não foi muito manuseada, faz lembrar a aparência leprosa de um pobre chocolate Kit Kat. O sabor do mirtilo depende principalmente da casca, portanto, quanto menor, melhor. Se eles estiverem um tanto sem brilho, restitua seu viço cozinhando-os com açúcar, assim seu potencial aromático será liberado.

Mirtilo e baunilha: O sabor ideal do mirtilo deve apresentar uma nota floral pronunciada e um toque cremoso frutado. A velha e boa baunilha, companheira de todas as horas, realça essa qualidade e complementa o sabor do mirtilo na receita mais saborosa feita com a fruta, um bolo de mirtilo e baunilha. Coloque na batedeira 175g de manteiga em temperatura ambiente, 175g de açúcar refinado, 3 ovos grandes, 225g de farinha de trigo com fermento, 1 colher (chá) de fermento em pó, 3 colheres (sopa) de leite e 2 colheres (chá) de extrato de baunilha e bata por 2-3 minutos, até ficar uniforme. Misture delicadamente 125g de mirtilo, coloque a massa em uma forma de bolo redonda de 23cm untada e forrada com papel manteiga e asse a 180°C por 45 minutos, até crescer e corar. Aguarde 10 minutos para desenformar e deixe esfriar completamente. Bata 200g de cream cheese com 100g de açúcar de confeiteiro e 5 colheres (sopa) de creme azedo. Espalhe sobre o bolo e decore com 125g de mirtilo.

Mirtilo e canela: O cozimento realça o sabor do mirtilo, e um pouco de canela o deixa ainda mais saboroso. Marion Cunningham, um premiado autor americano, sugere mergulhar muffins de mirtilo na manteiga derretida e depois passá-los na canela com açúcar.

Mirtilo e cogumelo: Frutas e cogumelos são uma associação muito comum e apreciada no norte da Itália. O chef Marc Vetri combina cogumelo Porcini e mirtilo em uma lasanha. Mas ele é criterioso com relação às frutinhas e considera que só se deve morder uma delas uma ou outra vez no prato. O sabor da fruta contrasta com a textura carnuda do cogumelo. Outro prato bem popular é um risoto de mirtilo e cogumelo, feito normalmente com caldo de carne.

Mirtilo e queijo azul: O mirtilo tem um gosto penetrante que casa bem sobretudo com queijo azul em saladas. Warren Geraghty, o chef do restaurante West de Vancouver, Canadá, serve uma sobremesa feita com uma base de brioche tostado na manteiga com canela, uma camada de cheesecake de queijo azul assado, coberto com mirtilos cozidos no vinho do porto com baunilha e açúcar mascavo.

Coentro em grão

O coentro em grão tem um toque cítrico e balsâmico delicioso, que não difere muito daquelas esferas de madeira perfumadas que algumas pessoas gostam de colocar nas gavetas de roupas íntimas. Ele confere um sabor surpreendente quando usado como único aromatizante para biscoitos doces e, ao se preparar um vinho quente, ele equilibra o amargor do vinho; afinal, o sabor dos grãos remete ao trio básico usado normalmente para esse fim: laranja, cravo e canela. O coentro em grão acrescenta um toque fragrante e feminino às pastas e misturas de pó de curry e às especiarias mistas usadas em conservas. Ele também é um dos elementos botânicos essenciais do gim. Providencie um moedor de pimenta a mais e complete-o com grãos de coentro torrados, você não ficará mais sem ele.

Coentro em grão e alho: A Bela e a Fera. O coentro em grão tem um sabor tão delicado que vê-lo misturado com bastante alho, temperado apenas com sal e o óleo em que foi refogado é como surpreender a aluna representante de classe numa loja de tatuagem. Entretanto, esse tempero chamado *taklia* é popular no Egito e na Turquia. Refogue 3 dentes de alho fatiados no azeite ou na manteiga e soque-os num pilão com 1 colher (chá) de coentro em grão, algumas pitadas de sal e, se quiser, 1 pitada de pimenta-de-caiena. Use numa sopa de espinafre ou de lentilhas ou para temperar o cream cheese.

Coentro em grão e café: O Marrocos é o maior produtor e maior consumidor de coentro. Os grãos são usados para aromatizar o café tipo expresso, com um toque cítrico e floral (rosa, lavanda). Experimente adicionar 1 colher (chá) de coentro em grão para 6 grãos de café antes de moê-los.

Coentro em grão e coentro: Concentre-se bem e conseguirá detectar um traço do sabor do coentro no coentro em grão, sempre discreto e confiável.

Coentro em grão e limão-siciliano: Harold McGee, escritor americano que já publicou dois livros sobre a ciência da cozinha, descreve o coentro em grão como floral e lembrando limão. Outros creem que as notas cítricas lembram mais a laranja. Seja qual for a sua opinião, os grãos casam bem com limão. Eles são muito usados juntos para marinar azeitonas e ficam ótimos também com peixe. No século XIX, a canela costumava se juntar a eles como combinação de tempero para o leite de amêndoa ou pudins de creme. A senhora Lee nos dá a receita de uma bebida chamada *citronelle ratafia*. Misture 2 litros de conhaque com as cascas de 12 limões-sicilianos, 28g de coentro em grão, 10g de canela em pau e uma calda de açúcar feita com 900g de açúcar dissolvido em 700ml de água. Deixe descansar por um mês ao abrigo da luz, depois coe e coloque em uma garrafa.

Coentro em grão e maçã: Quando o perfume floral do coentro em grão se mistura com a acidez frutada da maçã, o resultado é um sabor delicioso e agradável que lembra o damasco. Combine os dois em um sorvete. Descasque e retire as sementes e o miolo de 500g de maçã ácida (como a variedade Granny Smith) e as coloque em uma panela com 2 colheres (sopa) de suco de limão e 75g de açúcar. Cozinhe no fogo brando até ficarem macias. Incorpore 2 colheres (chá) de geleia de lavanda e 1 colher (chá) de coentro em grão levemente tostado e moído na hora e deixe esfriar. Na batedeira, bata 300ml de creme de leite fresco até encorpar e misture ao purê de maçã. Congele como de costume. A geleia de lavanda pode ser substituída por geleia de groselha, contudo, a lavanda e o coentro têm sabores muito harmoniosos.

Coentro em grão e mirtilo: Os grãos de coentro contêm até 85% de linalool, um composto de sabor com um toque levemente cítrico, floral e amadeirado, que é um dos componentes essenciais do sabor sintético do mirtilo. Quando são moídos na hora, eles conferem uma nota de fundo fragrante aos muffins de mirtilo caseiros. Se quiser ousar um pouco mais, como o delicatéssen Yotam Ottolenghi de Londres, prepare uma salada de couscous com pimentão, cebola roxa, mirtilo silvestre, pimenta-rosa e coentro em grão.

Coentro em grão e porco: O coentro em grão é um herói pouco afamado do mundo dos sabores. Combinado a outros aromáticos, ele é usado em curries, ketchup e picles; derivados de porco como salsichas, mortadela, linguiças francesas e o *boudin noir*, uma espécie de chouriço; e tem um papel de destaque em um ensopado de porco popular no Chipre e na Grécia, chamado *afelia*. Aliás, preparar um *afelia* é a melhor maneira de conhecer esta especiaria. Marine 1kg de filé de porco em cubos em 250ml de vinho tinto, 2 colheres (sopa) de coentro em grão triturado e um pouco de sal e pimenta por 24 horas. Escorra a carne e reserve a marinada, seque e empane os pedaços de carne em bastante farinha. Doure-os no azeite, adicione o líquido da marinada à panela e complete com água até cobrir toda a carne. Tampe e cozinhe por 45-60 minutos. Caso precise reduzir o caldo, destampe a panela próximo ao final do cozimento. Prepare-se para sentir um delicioso aroma da carne cozida no vinho aromatizado.

Coentro em grão e queijo de cabra: Especialistas em especiarias distinguem diferenças marcantes entre o coentro em grão ovalado da Índia, que é mais adocicado e cremoso, e o grão arredondado e mais picante comum na Europa e no Marrocos. Ambos têm um toque cítrico e floral que torna o coentro em grão um bom parceiro para o queijo de cabra.

Baunilha

Uma fragrância e sabor populares no mundo todo. A baunilha é uma orquídea cujas bagas com semente são fermentadas e curadas para produzir a especiaria. Ela é nativa do México, mas atualmente é produzida no Taiti, em Madagascar e na Indonésia. A baunilha taitiana é valorizada pelo toque picante e frutado, e muitos a descrevem como apresentando perfume de cereja e anis. A baunilha de Madagascar é o tipo mais conhecido, e a mexicana é mais picante, intensa e terrosa. Os incas usavam a baunilha para dar sabor ao chocolate. Esse, inclusive, era o seu uso culinário exclusivo até que Hugh Morgan, o apotecário da rainha Elizabeth I, passou a divulgar sua utilização mais ampla. Ela sem dúvida continua sendo essencial para a produção da maioria dos chocolates, mas é também o sabor de sorvete mais apreciado no mundo. É uma excelente base para sobremesas e licores, e sua popularidade em pratos salgados vem aumentando. As bagas produzem o sabor mais puro, no entanto o extrato de baunilha, a baunilha em pó e as pastas repletas de sementes também dão bastante sabor. Como sua produção requer muito trabalho, a baunilha natural é cara. Assim, para atender a grande demanda para a produção de bolos, biscoitos e bolachas, sorvetes, balas e confeitos, refrigerantes e bebidas alcoólicas, uma forma sintética é produzida em quantidades muito maiores que a própria baunilha. A vanilina, o principal elemento do extrato e da essência de baunilha, é o composto característico que define a baunilha e foi isolado pela primeira vez em 1858. Em 1874 ele se tornou um dos primeiros sabores a serem sintetizados, a partir de material extraído de árvores coníferas. Atualmente a vanilina é extraída do óleo de cravo, dos resíduos da indústria de papel e polpa de madeira e de produtos petroquímicos. Muitos sequer consideram usar a essência de baunilha, mas em testes cegos realizados pela revista americana *Cook's Illustrated*, um grupo de cozinheiros e especialistas em

confeitaria não conseguiu apontar diferenças importantes em cremes e bolos preparados com diversos extratos e essências. Embora o creme preparado com essência de baunilha tenha sido classificado como bem inferior, os especialistas elegeram os bolos feitos com as amostras artificiais como melhores. Isso pode ser explicado pelo sabor mais acentuado, já que a concentração de vanilina por milímetro é maior do que a encontrada nos extratos.

BAUNILHA E AMORA: Dedique uma tarde de final de verão a colher amoras – ou passe na feira mais próxima. Vá para casa ainda com a luz do sol. Lave as amoras e cozinhe-as lentamente com açúcar, mas sem exagerar, para não ficarem doces demais. Deixe esfriar, coe e, quando a noite cair, sirva com sorvete de baunilha e guarneça com um pouco de favo de mel picado. Fica incrível.

BAUNILHA E CAFÉ: Coloque um pouco de café expresso sobre um bom sorvete de baunilha. É o que os italianos chamam de *affogato*, ou afogado, em português, cuja origem um garçom espirituoso em Roma brincou comigo dizendo que foi puramente acidental. Seja como for, a combinação funciona. A proteína do laticínio se liga aos taninos do café, tornando-o menos amargo e mais agradável ao paladar, ainda que suavize ligeiramente seu sabor.

BAUNILHA E CARDAMOMO: A segunda e a terceira especiarias mais caras, depois do açafrão. Um par sofisticado num creme de confeiteiro para rechear uma torta de frutas (ver *Cordeiro e damasco*) ou em um sorvete, que realça belamente seus toques florais, picantes e adocicados. A maioria dos chefs prefere a baunilha de origem taitiana, mais doce e mais frutada, nesse tipo de receita, às variedades mexicana e madagascarense. Além disso, ela apresenta uma concentração menor de vanilina, o composto de sabor dominante, e possui mais notas florais.

BAUNILHA E CHOCOLATE: Ambos são nativos do México, sendo que o costume de aromatizar o chocolate com baunilha remonta à era asteca. Hoje em dia, a maioria dos chocolates é aromatizada, de alguma forma, com baunilha. A marca de chocolates californiana Scharffen Berger tritura bagas inteiras de baunilha com suas sementes de cacau, seguindo a convicção de seu fundador John Scharffenberger de que a baunilha realça bastante o chocolate. No outro extremo, o chocolate barato em geral é aromatizado com uma quantidade enorme de essência de baunilha para compensar a falta do sabor de chocolate. Caso se interesse em experimentar o gosto do chocolate sem baunilha, sugiro provar a marca francesa Bonnat. Ver também *Chocolate branco e chocolate*.

BAUNILHA E CRAVO: A baunilha e o cravo, considerados aromatizantes para o forno, normalmente são transferidos para o vinho por conta da presença de vanilina e de eugenol nos cascos de madeira usados para o envelhecimento. Diz-se que o carvalho francês, com veios finos, é um dos que contêm esses sabores mais sutis. Já o carvalho americano, com seus veios largos, sobretudo quando torrado, apresenta notas herbáceas e um toque de coco pronunciados – ver *Dill e coco*. Quando escrevi o livro, um barril de carvalho francês novo para trezentas garrafas custava cerca de 700 dólares, já um barril de carvalho americano, cerca de metade disso. Para reduzir o custo, os produtores de vinho acabam armazenando as safras novas em barris velhos que perderam seu sabor, ou

ainda, mergulham redes com lascas de madeira, como se fossem saquinhos de chá gigantes, em tanques imensos de aço inoxidável, que é a forma moderna mais comum de armazenagem de vinho. Segundo muitos consumidores, as lascas conferem um espécie de toque unidimensional de baunilha, perceptível em alguns Chardonnays enjoativos. Mas, para reduzir seus custos, até mesmo produtores de vinho de ponta têm recorrido a isso, em alguma medida.

BAUNILHA E FRAMBOESA: Quando eu tinha uns 6 anos, vivia importunando minha mãe para me comprar Arctic Roll, uma espécie de rocambole recheado de sorvete da marca Birds Eye. Eu me maravilhava com o fato de aquele cilindro de sorvete recoberto por uma camada fina de geleia de framboesa, enrolado por um pão de ló, não ter emenda; era como pensar num navio dentro de uma garrafa. Como será que conseguiam? Seria apenas um segmento de um vasto rocambole da extensão do gasoduto trans-Ural, com milhares de quilômetros, produzido por forças descomunais? E como era possível depois de descongelado o sorvete não derreter e nem a massa de pão de ló ficar molhada? Hoje em dia gosto de pensar que já passei do tempo em que gostava de guloseimas intrincadas e prefiro ingredientes muito simples e muito caros, preparados com simplicidade – como, por exemplo, framboesa fresca e sua elegância realçada por um pouco de chantili, preparado apenas com creme de leite, açúcar de confeiteiro e extrato de baunilha. Então, meu marido me levou ao restaurante La Cuisine, de Joel Robuchon, em Covent Garden, e para sobremesa eu pedi Le Sucre. Le Sucre (açúcar, em francês) é um enfeite de Natal feito de açúcar, semitransparente e iridescente, inflado de modo parecido com que se sopra o vidro. A bola fina de açúcar é recheada com mascarpone e mousse de framboesa, servida sobre uma base de merengue polvilhado com folha de ouro em um *coulis* de frutas vermelhas salpicado com pistache moído, ao lado de uma linda *quenelle* de sorvete de baunilha. Ao romper a bola com as costas da colher, pensei: dane-se a simplicidade! Isso é que é comer.

BAUNILHA E LARANJA: A baunilha e a laranja formam par no famoso picolé norte-americano Ceamsicle, que é a versão do que os ingleses conhecem por Mivvi. Os dois consistem de um picolé de baunilha recoberto por uma camada de suco de fruta congelado. Você certamente vai gostar de experimentar a combinação mais adulta de *panna cotta* de baunilha com gomos de laranja gelados. E há ainda a essência Fiori di Sicilia, que confere um toque intenso floral, de laranja e baunilha a merengues, bolos e pães doces como o panetone.

BAUNILHA E MAÇÃ: Não resta dúvida de que um sorvete de baunilha ou mesmo um creme de confeiteiro bem preparado com baunilha tornam a torta de maçã ainda mais saborosa. Mas que tal moer um pouco de açúcar *vanille* para polvilhar friturinhas crocantes de maçã fresquinhas? Peneire 100g de farinha de trigo com 1 pitada de sal, abra uma cavidade no centro e coloque 1 ovo dentro dela. Bata bem e incorpore aos poucos 100ml de leite diluído com 3 colheres (sopa) de água gelada, até obter uma massa fina, mas não líquida. Conserve na geladeira enquanto você descasca e retira o miolo e as sementes de 3-4 maçãs e as corta em rodelas de 1cm de espessura. Mergulhe na massa, cuidando para recobrir por igual, e frite imerso no óleo (de 3-4cm de altura de óleo), por 1 minuto de

cada lado. Sirva polvilhado com açúcar *vanille* triturado. Pode-se substituir o leite por sidra.

BAUNILHA E MARISCO: Uma combinação para ser tratada com grande ansiedade. Eles ficam sensacionais nas mãos do pioneiro da *nouvelle cuisine* francesa, Alain Senderens, que aliás foi o responsável por introduzir o par. Dizem que ele criou a receita da lagosta no molho *beurre blanc* com baunilha, pensando nos Burgundies brancos selecionados da adega do restaurante em que ele comandava a cozinha na época. O toque de baunilha no molho tem perfeita harmonia com o caramelo tostado, doce e amanteigado do vinho envelhecido em barris de carvalho.

BAUNILHA E NOZ-MOSCADA: Segundo Elizabeth David, o sabor da folha de louro fresca lembra a noz-moscada e a baunilha, e ela observa o quanto elas ficam bem em um sorvete. Atualmente não é raro encontrar uma *panna cotta* de louro no cardápio dos restaurantes. Juntos, a noz-moscada e a baunilha produzem um adocicado intenso, quase ultraperfumado, que é irresistível, sobretudo em tortas cremosas caseiras. Esqueça os *macarons* cheios de fru-fru e cupcakes todos enfeitados; as tortinhas de creme são profundas, honestas e inebriantes.

BAUNILHA E TOMATE: Quando usada com moderação, a baunilha mexicana, com seu traço picante, além de realçar a pungência dos pratos à base de molho de tomate, também ameniza parte de sua acidez. Muitos recomendam um toque de baunilha mexicana num *chilli con carne*, que leva bastante tomate. No entanto, um cozinheiro ousado o bastante deve experimentar os dois em uma sopa. Claude Bosi, do restaurante Hibiscus, de Londres, opta por uma versão doce em uma receita que inclui fragmentos de framboesas congeladas.

CHOCOLATE BRANCO

O chocolate branco é feito com manteiga de cacau, leite, açúcar e baunilha, e a diferença entre as diversas barras de chocolate à venda se resume às variações na quantidade e na qualidade desses quatro ingredientes. A baunilha em geral é disparado o sabor predominante. Um importante *chocolatier* me explicou que as possibilidades para variar o sabor do chocolate branco são tão restritas que nenhuma marca de qualidade consegue oferecer mais de uma opção de chocolate branco em barra em sua linha de produtos. A manteiga de cacau tem um gosto forte e não necessariamente agradável, por isso a maioria dos fabricantes desodoriza a manteiga utilizada em seus produtos, mesmo levando em conta que esse processo suprime parte do sabor agradável, tal como ocorre na pasteurização. A torra leve das sementes de cacau é uma forma de contornar esse problema. Posto isso, os fabricantes de chocolate venezuelanos El Rey optam por não desodorizar, e seu chocolate, que tem teor de 34% de manteiga de cacau, é considerado por muitos o mais saboroso do mercado. Ele é bem menos doce que os chocolates brancos em geral e tem uma textura bem mais densa de puro chocolate. O destaque do chocolate branco da marca Green and Black é a quantidade de sementes de baunilha. Seu sabor

lembra um sorvete de creme doce e requintado, com traços de conhaque de damasco e morango, que prova como os sabores acres equilibrados beneficiam o chocolate branco.

CHOCOLATE BRANCO E ABACAXI: O chocolate branco é um amigo leal das frutas vermelhas, mas também casa bem com as frutas tropicais. Pense no quanto as notas de abacaxi e maracujá complementam a baunilha num Chardonnay envelhecido no carvalho. Potente, atenção – não vá querer beber demais.

CHOCOLATE BRANCO E AÇAFRÃO: A marca Artisan du Chocolat produz um chocolate elegante, cor-de-rosa dourado, feito de chocolate branco aromatizado com açafrão. Segundo eles, o chocolate branco realça o gosto de feno do açafrão. Eu acrescentaria que o sabor de baunilha com mel do chocolate branco lança uma luz sobre a complexidade floral do açafrão.

CHOCOLATE BRANCO E AMÊNDOA: O chocolate branco é bastante doce por não conter a massa do cacau que determina o amargor equilibrado tanto do chocolate amargo como do chocolate ao leite. A amêndoa, sobretudo torrada, tem a propriedade de distribuir esse adocicado e deve ser pensando nisso que a Nestlé a incluiu no primeiro chocolate branco lançado nos Estados Unidos, na década de 1940. Experimente misturar os dois você também, usando o seu chocolate branco preferido e aumentando a quantidade de amêndoa a seu critério. Torre 150g de amêndoa branqueada no forno a 180°C por 8-10 minutos até começar a corar; reserve. Forre uma assadeira com papel-manteiga. Coloque 200g de chocolate branco em uma tigela encaixada sobre uma panela de água fervente, mas sem contato com ela. Quando o chocolate estiver totalmente derretido, incorpore a amêndoa e espalhe a mistura sobre o papel-manteiga. Lembre-se de que terá de quebrá-lo em pedaços grandes, portanto a camada não deve ser fina demais. Deixe amornar e leve à geladeira para endurecer. Nos Estados Unidos o nome disso é *bark*. Caso deseje, misture cerejas secas azedinhas, para dar mais contraste.

CHOCOLATE BRANCO E CAFÉ: Para mim, combinar o café com o rico sabor de laticínio do chocolate branco pode lembrar um pouco um café com leite caramelado feito com leite longa vida, tão comum na França e nos cafés espalhados por aí. O leite da embalagem longa vida é aquecido em alta temperatura, o que desencadeia a chamada reação de Maillard, na qual o toque adocicado de caramelo inexistente inicialmente no leite se desenvolve. Em minha opinião, a combinação mais bem-sucedida de café e chocolate branco é a barra Blanc Café, da famosa marca mundial Café Tasse, que contém grãos de café moídos que conferem um contraste amargo bem definido com o chocolate branco.

CHOCOLATE BRANCO E CARDAMOMO: A marca Rococo produz um chocolate branco aromatizado com cardamomo. A combinação me faz lembrar as sobremesas indianas à base de leite, doces e picantes, como o *kheer* e *kulfi*, que são, ao mesmo tempo, adoráveis e sufocantes.

CHOCOLATE BRANCO E CHOCOLATE: Quase todos os chocolates em barra, amargos, ao leite ou brancos, são aromatizados com alguma forma de baunilha. Os de qualidade inferior contêm uma quantidade enorme dela para compensar a falta do que caracteriza o chocolate. A baunilha é o sabor predominante do chocolate branco. Isso me leva a pensar

que, ao misturarmos um bom chocolate amargo ou ao leite com chocolate branco (como, por exemplo, em uma trufa de chocolate amargo coberta com chocolate branco), aumentamos seu conteúdo de baunilha e diluímos a massa de cacau, ou seja, o chocolate amargo perde parte da sua qualidade. É como misturar um *blended whisky* com um single malt.

CHOCOLATE BRANCO E COCO: Vamos lá, prepare um delicioso bolo de coco e cubra com uma camada espessa de chocolate branco. Mas veja bem, é como ser enterrado vivo em cobertura. As framboesas serão o seu cão São Bernardo, prontas para o resgate.

CHOCOLATE BRANCO E LIMÃO-SICILIANO: Um chocolate branco de qualidade, como os das marcas Pierre Marcolini ou Venchi's Bianco, geralmente apresentam um toque de limão-siciliano. Combine o chocolate branco e limão-siciliano em um bolo, como na receita de bolo de chocolate branco com limão de Rose Beranbaum, recheado com creme de limão (*lemon curd*) e coberto com um glacê cremoso de limão-siciliano e chocolate branco. Ela própria se refere a ele como sendo um bolo especial e elegante, e o batizou de *Woody's Lemon Luxury Layer Cake*, uma verdadeira perdição a cada mordida.

Bibliografia

Achatz, Grant. *Alinea*. Ten Speed Press, 2008.

Acton, Eliza. *Modern Cookery for Private Families*. Longman, Brown, Green & Longmans, 1845.

Allen, Darina. Darina Allen's Ballymaloe Cookery Course. Kyle Cathie, 2001.

Allen, Gary. *The Herbalist in the Kitchen*. University of Illinois, 2007.

Amis, Kingsley. *Everyday Drinking*. Bloomsbury, 2008.

Ansel, David. The Soup Peddler's Slow and Difficult Soups: Recipes and Reveries. Ten Speed Press, 2005.

Apicius. *Cookery and Dining in Imperial Rome*. Editado e traduzido por J. Dommers Vehling. Dover, 1977.

Arndt, Alice. *Seasoning Savvy*. Haworth Herbal Press, 1999.

Artusi, Pellegrino. *The Art of Eating Well* (1891).Traduzido por Kyle M. Phillips III. Random House, 1996.

Audot, Louis Eustache. *French Domestic Cookery*. Harper & Brothers, 1846.

Baljekar, Mridula. *Real Fast Indian Food*. Metro, 2000.

Bayless, Rick. *Rick Bayless's Mexican Kitchen.* Scribner, 1996.

Beard, James. Theory & Practice of Good Cooking. Knopf, 1977.

Beeton, Isabella. Mrs Beeton's Book of Household Management. S. O. Beeton, 1861.

Beranbaum, Rose. *Rose's Heavenly Cakes*. Wiley, 2009.

Bittman, Mark. How to Cook Everything Vegetarian. Wiley, 2007.

Blumenthal, Heston. *The Big Fat Duck Cookbook*. Bloomsbury, 2008.

Boswell, James. A Journey to the Western Islands of Scotland. J. Pope, 1775.

Brillat-Savarin, J. A., & Simpson, L. Francis. *The Handbook of Dining*. Longman, Brown, Green, Longmans & Roberts, 1859.

Bunyard, Edward A. *The Anatomy of Dessert*. Dulau & Co., 1929.

Burbidge, F.W. *The Gardens of the Sun*. John Murray, 1880.

Burnett, John. Plenty and Want: A Social History of Food in England from 1815 to the Present Day. Nelson, 1966.

Byrne, Aiden. *Made in Great Britain*. New Holland, 2008.

Campion, Charles. *Fifty Recipes to Stake Your Life On*. Timewell Press, 2004.

Cannas, Pulina & Francesconi. *Dairy Goats Feeding & Nutrition*. CABI, 2008.

Carême, Marie-Antoine. *L'Art de la Cuisine*. 1833.

Carluccio, Antonio. *The Complete Mushroom Book*. Quadrille, 2003.

Carmellini, Andrew, & Hyman, Gwen. *Urban Italian*. Bloomsbury, 2008.

Castelvetro, Giacomo. *The Fruit, Herbs and Vegetables of Italy* (1614). Traduzido por Gillian Riley.Viking, 1989.

Chartier, François. *Papilles et Molécules*. La Presse, 2009.

Chiba, Machiko. *Japanese Dishes for Wine Lovers*. Kodansha International, 2005.

Christian, Glynn. *Como cozinhar sem receitas*. São Paulo: Gutenberg, 2012.

Clark, Sam & Sam. *The Moro Cookbook*. Ebury, 2001.

Clifford, Sue, & King, Angela. *The Apple Source Book: Particular Uses for Diverse Apples.* Hodder & Stoughton, 2007.

Coates, Peter. *Salmon*. Reaktion, 2006.

Cook's Illustrated (www.cooksillustrated.com).

Corrigan, Richard. *The Clatter of Forks and Spoons*. Fourth Estate, 2008.

Cunningham, Marion. *The Breakfast Book*. Knopf, 1987.
David, Elizabeth. *A Book of Mediterranean Food*. Lehmann, 1950.
David, Elizabeth. *An Omelette and a Glass of Wine*. Penguin, 1986.
David, Elizabeth. *Cozinha francesa regional*. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.
David, Elizabeth. *Cozinha italiana*. São Paulo: Companhia das Letras, 1998.
David, Elizabeth. Spices, Salt and Aromatics in the English Kitchen. Penguin, 1970.
Davidson, Alan & Jane. *Dumas on Food*. Folio Society, 1978.
Davidson, Alan. *Mediterranean Seafood*. Penguin, 1972.
Davidson, Alan. *North Atlantic Seafood*. Macmillan, 1979.
Davidson, Alan. *The Oxford Companion to Food*. OUP, 1999.
de Rovira Sr, Dolf. *Dictionary of Flavors*. Wiley Blackwell, 2008.
del Conte, Anna. *The Classic Food of Northern Italy*. Pavilion, 1995.
Dolby, Richard. The Cook's Dictionary and Housekeeper's Directory. H. Colburn & R. Bentley, 1830.
Douglas, Norman. *Venus in the Kitchen*. Heinemann, 1952.
Dunlop, Fuchsia. *Shark's Fin and Sichuan Pepper*. Ebury, 2008.
Esquire. *Handbook for Hosts*. Editado por P. Howarth.Thorsons, 1999.
Farley, John. *The London Art of Cookery*. Fielding, 1783.
Fearnley-Whittingstall, Hugh. *River Cottage Every Day*. Bloomsbury, 2009.
Fearnley-Whittingstall, Hugh, & Fisher, Nick. *The River Cottage Fish Book*. Bloomsbury, 2007.
Fearnley-Whittingstall, Hugh. *The River Cottage Meat Book*. Hodder & Stoughton, 2004.
Field, Eugene. The Writings in Prose and Verse of Eugene Field. C. Scribner's Sons, 1896.
Fisher, M. F. K. *Consider the Oyster*. Duell, Sloan & Pearce, 1941.
Floyd, Keith. *Floyd on Britain and Ireland*. BBC, 1988.
Gill, A. A. *The Ivy: The Restaurant and its Recipes*. Hodder & Stoughton, 1997.
Gladwin, Peter. *The City of London Cook Book*. Accent, 2006.
Glass, Leonie. *Fine Cheese*. Duncan Petersen, 2005.
Glasse, Hannah. The Art of Cookery Made Plain and Easy. 1747.
Graham, Peter. *Classic Cheese Cookery*. Penguin, 1988.
Graves, Tomás. Bread and Oil: Majorcan Culture's Last Stand. Prospect, 2001.
Grigson, Jane. *English Food*. Macmillan, 1974.
Grigson, Jane. *Fish Cookery*. Penguin, 1975.
Grigson, Jane. *O livro das frutas*. São Paulo: Companhia das Letras, 1998.
Grigson, Jane. *Jane Grigson's Vegetable Book*. Michael Joseph, 1978.
Grigson, Sophie. *Sophie Grigson's Herbs*. BBC, 1999.
Hamilton, Cherie. *Os sabores da lusofonia.* São Paulo: Senac, 2005.
Hamilton, Cherie. *Brazil: A Cook's Tour*. Clarkson N Potter Publishers, 1995.
Harbutt, Juliet. Cheese: A Complete Guide to over 300 Cheeses of Distinction. Mitchell Beazley, 1999.
Hay, Donna. *Flavours*. Murdoch, 2000.
Hay, Donna. *Marie Claire Cooking*. Murdoch, 1997.
Henderson, Fergus, & Gellatly, Justin Piers. *Beyond Nose to Tail*. Bloomsbury, 2007.
Henderson, Fergus. *Nose to Tail Eating*. Macmillan, 1999.
Hieatt, Constance B., Hosington, Brenda, & Butler, Sharon. *Pleyn Delit: Medieval Cookery for Modern Cooks*. University of Toronto, 1996.
Hill, Tony. The Spice Lover's Guide to Herbs and Spices. Wiley, 2005.
Hirsch, Dr Alan. *Scentsational Sex*. Element, 1998.
Hollingworth, H. L., & Poffenberger, A. D. *The Sense of Taste*. Moffat Yard & Co., 1917.
Hom, Ken. *A Taste of China*. Pavilion, 1990.
Hooper, Edward James. *Western Fruit Book*. Moore,Wilstach, Keys & Co., 1857.

Hopkinson, Simon, & Bareham, Lindsey. *Roast Chicken and Other Stories*. Ebury, 1994.
Hopkinson, Simon, & Bareham, Lindsey. *The Prawn Cocktail Years*. Macmillan, 1997.
Idone, Christopher. *Brasil: A Cook's Tour*. Clarkson N Potter Publishers, 1995.
Jaffrey, Madhur. Madhur Jaffrey's Quick and Easy Indian Cookery. BBC, 1993.
Jaffrey, Madhur. Madhur Jaffrey's Ultimate Curry Bible. Ebury, 2003.
James, Kenneth. *Escoffier: O rei dos chefs*. São Paulo: Senac, 2008.
Kamp, David. *The United States of Arugula*. Broadway, 2006.
Kapoor, Sybil. *Taste: A New Way to Cook*. Mitchell Beazley, 2003.
Katzen, Mollie. *Still Life with Menu Cookbook*. Ten Speed Press, 1994.
Kaufelt, Rob, & Thorpe, Liz. *The Murray's Cheese Handbook*. Broadway, 2006.
Keller, Thomas. *The French Laundry Cookbook*. Workman, 1999.
Kennedy, Diana. Recipes from the Regional Cooks of Mexico. Harper & Row, 1978.
Kitchen, Leanne. Grower's Market: Cooking with Seasonal Produce. Murdoch, 2006.
Lanchester, John. *The Debt to Pleasure*. Picador, 1996.
Lang, Jenifer Harvey. *Tastings*. Crown, 1986.
Larkcom, Joy. *Oriental Vegetables*. John Murray, 1991.
Lawson, Nigella. *Nigella verão: receitas leves e deliciosas.* Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2010.
Lawson, Nigella. *How to be a Domestic Goddess*. Chatto & Windus, 2000.
Lawson, Nigella. *How to Eat*. Chatto & Windus, 1998.
Levene, Peter. *Aphrodisiacs*. Blandford, 1985.
Lewis, Elisha Jarrett. *The American Sportsman*. Lippincott, Grambo & Co., 1855.
Leyel, Mrs C. F., & Hartley, Miss O. *The Gentle Art of Cookery*. Chatto & Windus, 1925.
Locatelli, Giorgio. *Made in Italy*. Fourth Estate, 2006.
Luard, Elisabeth. *Truffles*. Frances Lincoln, 2006.
Maarse, H. Volatile Compounds in Foods and Beverages. CRC Press, 1991.
Mabey, Richard. *The Full English Cassoulet*. Chatto & Windus, 2008.
Marinetti, Filippo Tommaso. A cozinha futurista: as contradições de um receituário futurista. São Paulo: Alameda, 2009.
Marsili, Ray. *Sensory-Directed Flavor Analysis*. CRC Press, 2006.
McGee, Harold. *Comida e cozinha: ciência e cultura da culinária*. São Paulo: Martins Fontes, 2011.
Michelson, Patricia. *The Cheese Room*. Michael Joseph, 2001.
Miller, Mark, com McLauchlan, Andrew. *Flavored Breads*. Ten Speed Press, 1996.
Miller, Mark. *Coyote Café*. Ten Speed Press, 2002.
Ojakangas, Beatrice A. *Scandinavian Feasts*. University of Minnesota, 2001.
Oliver, Jamie. *Jamie's Dinners*. Michael Joseph, 2004.
Olney, Richard. *The French Menu Cookbook*. Collins, 1975.
Parsons, Russ. *How to Pick a Peach*. Houghton Mifflin Harcourt, 2007.
Paston-Williams, Sara. *The National Trust Book of Traditional Puddings*. David & Charles, 1983.
Pern, Andrew. *Black Pudding and Foie Gras*. Face, 2008.
Perry, Neil. *The Food I Love*. Murdoch, 2005.
Phillips, Henry. *History of Cultivated Vegetables*. Henry Colburn & Co., 1822.
Plath, Sylvia. *A redoma de vidro*. Rio de Janeiro: Record, 1999.
Pomés, Leopold. Teoria i pràctica del pa amb tomàquet. Tusquets, 1985.
Puck, Wolfgang (www.wolfgangpuck.com).
Puck, Wolfgang. Wolfgang Puck's Modern French Cooking for the American Kitchen. Houghton Mifflin, 1981.
Purner, John F. The $100 Hamburger: A Guide to Pilots' Favorite Fly-in Restaurants. McGraw-Hill, 1998.
Raven, Sarah. *Sarah Raven's Garden Cookbook*. Bloomsbury, 2007.
Reboux, Paul. *Book of New French Cooking*. Traduzido por Elizabeth Lucas Thornton. Butterworth, 1927.
Renowden, Gareth. *The Truffle Book*. Limestone Hills, 2005.

Robuchon, Joel. *The Complete Robuchon*. Grub Street, 2008.
Roden, Claudia. *A New Book of Middle Eastern Food*. Penguin, 1985.
Roden, Claudia. *The Book of Jewish Food*. Viking, 1997.
Rodgers, Judy. *The Zuni Café Cookbook*. Norton, 2002.
Rose, Evelyn. The New Complete International Jewish Cookbook. Robson, 2004.
Rosengarten, David. *Taste*. Random House, 1998.
Round, Jeremy. *The Independent Cook*. Barrie & Jenkins, 1988.
Roux, Michel. *Receitas com ovos*. São Paulo: Larousse do Brasil, 2010.
Saint-Ange, Madame E. *La Bonne Cuisine de Madame E. Saint-Ange*. Traduzido por Paul Aratow. Ten Speed Press, 2005.
Saulnier, Louis. *Le Répertoire de La Cuisine*. Barron's Educational Series, 1914.
Saveur Editors. *Saveur Cooks Authentic Italian*. Chronicle, 2008.
Schehr, Lawrence R., & Weiss,Allen S. French Food: on the table, on the page, and in French Culture. Routledge, 2001.
The Silver Spoon. Phaidon, 2005.
Slater, Nigel. *Real Fast Food*. Michael Joseph, 1992.
Smith, Delia (www.deliaonline.com).
Smith, Delia. *Delia's How to Cook Book One*. BBC, 1998.
Smith, Delia. Delia Smith's Complete Cookery Course. BBC, 1982.
Smith, Delia. Delia Smith's Summer Collection. BBC, 1993.
Smith, Delia. Delia Smith's Winter Collection. BBC, 1995.
Tan, Christopher. *Slurp: Soups to Lap Up and Love*. Marshall Cavendish, 2007.
Thompson, David. *Thai Food*. Pavilion, 2002.
Toussaint-Samat, Maguelonne. *A History of Food*. Blackwell, 1992.
Uhlemann, Karl. *Uhlemann's Chef's Companion*. Eyre & Spottiswoode, 1953.
Vetri, Marc, e Joachim, David. *Il Viaggio di Vetri: A Culinary Journey*. Ten Speed Press, 2008.
Waltuck, David, & Friedman, Andrew. Chanterelle: The Story and Recipes of a Restaurant Classic. Taunton, 2008.
Weinzweig, Ari. *Zingerman's Guide to Good Eating*. Houghton Mifflin Harcourt, 2003.
Weiss, E. A. *Spice Crops*. CABI, 2002.
Wells, Patricia. *Cozinha de bistrô.* Rio de Janeiro: Ediouro, 2009.
Wells, Patricia. *Patricia Wells at Home in Provence*. Scribner, 1996.
White, Florence. *Good Things in England*. Jonathan Cape, 1932.
Willan, Anne. *Reader's Digest Complete Guide to Cookery*. Dorling Kindersley, 1989.
Wolfert, Paula. *The Slow Mediterranean Kitchen*. Wiley, 2003.
Wright, John. *Flavor Creation*. Allured, 2004.
Wright, John. Mushrooms: River Cottage Handbook No.1. Bloomsbury, 2007.
Wybauw, Jean-Pierre. *Fine Chocolates: Great Experience*. Lannoo, 2006.
Zieglar, Herta. Flavourings: Production, composition, applications. Wiley-VCH, 2007.

Outros

Buttery, Ron G.; Takeoka, Gary R.; Naim, Michael; Rabinowich, Haim; & Nam, Youngla. *Analysis of Furaneol in Tomato Using Dynamic Headspace Sampling with Sodium Sulfate.* J. Agric. Food Chem., 2001, 49 (9) pp. 4349–51.

Claps, S.; Sepe, L.; Morone, G.; & Fedele, V. "Differenziazione sensoriale del latte e della caciotta caprina in rapporto al contenuto d'erba della razione." In: *Proceedings of I formaggi d'alpeggio e loro tracciabilità*. Agenzia Lucana per lo Sviluppo-Associazione Nazionale Formaggi Sotto il Cielo, 2001, pp. 191–9.

Kurobayashi, Yoshiko; Katsumi, Yuko; Fujita, Akira; Morimitsu; Yasujiro; & Kubota, Kikue. *Flavor Enhancement of Chicken Broth from Boiled Celery Constituents*. J. Agric. Food. Chem., 2008, 56 (2) pp. 512–16.

Simons, Christopher T.; O'Mahony, Michael; & Carstens E. UC Davis. *Taste*.

Suppression Following Lingual Capsaicin Pre-treatment in Humans. Chemical Senses, 2002, 27 (4) pp. 353–365.

Índice de combinações

Morango
Pimenta
Porco
Presunto cru
Queijo azul
Queijo duro
Sálvia
Toranja
Uva

Abóbora-menina 284-288

Amêndoa
Alecrim
Anis
Bacon
Canela
Castanha
Cogumelo
Gengibre
Limão
Maçã
Marisco
Noz-moscada
Pimenta
Porco
Queijo azul
Queijo de cabra
Sálvia

Açafrão

Amêndoa
Anis
Batata
Cardamomo
Chocolate branco
Cordeiro
Couve-flor
Frango
Laranja
Limão-siciliano
Marisco
Noz-moscada
Peixe branco
Rosa
Ruibarbo

Agrião

Anchova
Batata
Beterraba
Carne bovina
Frango

Laranja
Marisco
Noz
Ovo
Pastinaca
Peixe defumado
Peixe gorduroso
Porco
Queijo azul
Queijo de cabra
Toranja

Aipo

Amendoim
Batata
Carne bovina
Castanha
Cebola
Cenoura
Cordeiro
Frango
Maçã
Marisco
Noz
Noz-moscada
Ostra
Ovo
Peixe branco
Porco
Presunto cru
Queijo azul
Queijo macio
Raiz-forte
Trufa

Alcachofra

Bacon
Batata
Cordeiro
Ervilha
Hortelã
Limão-siciliano
Marisco
Ostra
Porco
Presunto cru
Queijo duro
Trufa

Alcaparra

Anchova
Azeitona

Batata
Beterraba
Carne bovina
Cordeiro
Couve-flor
Limão-siciliano
Marisco
Peixe branco
Peixe defumado
Peixe gorduroso
Pepino
Queijo de cabra
Queijo macio
Salsa
Tomate

Alecrim

Abóbora-menina
Alho
Amêndoa
Anchova
Avelã
Azeitona
Batata
Castanha
Cebola
Chocolate
Cogumelo
Cordeiro
Damasco
Ervilha
Laranja
Limão-siciliano
Melancia
Peixe gorduroso
Porco
Queijo de cabra
Ruibarbo
Uva

Alho

Alecrim
Amêndoa
Anchova
Avelã
Azeitona
Batata
Berinjela
Brócolis
Carne bovina
Cebola
Coentro

Coentro em grão
Cogumelo
Cordeiro
Couve-flor
Fígado
Frango
Gengibre
Hortelã
Manjericão
Marisco
Noz
Peixe branco
Peixe gorduroso
Pepino
Pimenta
Porco
Queijo de cabra
Queijo de casca lavada
Queijo macio
Repolho
Salsa
Tomate
Tomilho
Trufa

Amêndoa

Abóbora-menina
Açafrão
Alecrim
Alho
Amora
Anis
Aspargo
Avelã
Azeitona
Banana
Café
Canela
Cardamomo
Cassis
Cereja
Chocolate
Chocolate branco
Coco
Cordeiro
Couve-flor
Damasco
Figo
Framboesa
Frango
Gengibre
Laranja

Limão-siciliano
Maçã
Marisco
Melão
Mirtilo
Morango
Peixe gorduroso
Pera
Pêssego
Pimenta
Queijo duro
Rosa
Ruibarbo
Uva

Amendoim

Aipo
Aspargo
Banana
Batata
Baunilha
Brócolis
Canela
Carne bovina
Cassis
Cenoura
Chocolate
Coco
Coentro
Cordeiro
Frango
Hortelã
Limão
Maçã
Marisco
Pepino
Pimenta
Porco
Tomate
Uva

Amora

Amêndoa
Baunilha
Carne bovina
Chocolate branco
Framboesa
Maçã
Pêssego
Queijo de cabra

Anchova

Abacaxi
Agrião
Alcaparra
Alecrim
Alho
Azeitona
Batata
Beterraba
Brócolis
Carne bovina
Cebola
Coco
Cordeiro
Couve-flor
Limão
Limão-siciliano
Ovo
Peixe branco
Pimenta
Queijo duro
Queijo macio
Sálvia
Tomate

Anis

Abacaxi
Abóbora-menina
Açafrão
Amêndoa
Aspargo
Azeitona
Bacon
Banana
Baunilha
Canela
Carne bovina
Cassis
Cenoura
Chocolate
Coco
Cogumelo
Cordeiro
Ervilha
Figo
Frango
Hortelã
Laranja
Limão-siciliano
Maçã
Manjericão
Marisco
Melão

Morango
Nabo-redondo
Noz
Ostra
Ovo
Pastinaca
Peixe branco
Peixe gorduroso
Pepino
Pera
Pimenta
Porco
Queijo de cabra
Queijo de casca lavada
Queijo duro
Ruibarbo
Tomate
Uva

Aspargo

Amêndoa
Amendoim
Anis
Batata
Cogumelo
Ervilha
Hortelã
Laranja
Limão-siciliano
Marisco
Ovo
Peixe branco
Peixe gorduroso
Presunto cru
Queijo duro
Trufa

Avelã

Abacate
Alecrim
Alho
Amêndoa
Banana
Baunilha
Café
Caviar
Cenoura
Cereja
Chocolate
Figo
Framboesa

Frango
Maçã
Morango
Peixe branco
Pera

Azeitona

Alcaparra
Alecrim
Alho
Amêndoa
Anchova
Anis
Batata
Carne bovina
Cenoura
Chocolate branco
Coentro em grão
Laranja
Limão-siciliano
Marisco
Peixe branco
Pimenta
Pimentão
Presunto cru
Queijo de cabra
Tomate
Tomilho
Zimbro

Bacon

Abacate
Abacaxi
Abóbora-menina
Alcachofra
Anis
Banana
Batata
Brócolis
Cardamomo
Carne bovina
Cebola
Chocolate
Cogumelo
Cravo
Ervilha
Fígado
Frango
Laranja
Maçã
Marisco
Morcela

Ostra
Ovo
Pastinaca
Peixe branco
Pimenta
Pimentão
Porco
Queijo azul
Queijo de casca lavada
Queijo duro
Raiz-forte
Repolho
Salsa
Sálvia
Tomate
Tomilho
Trufa

Banana

Abacaxi
Amêndoa
Amendoim
Anis
Avelã
Bacon
Baunilha
Café
Canela
Cardamomo
Caviar
Cereja
Chocolate
Coco
Cravo
Frango
Noz
Ovo
Pastinaca
Peixe branco
Pera
Queijo duro

Batata

Açafrão
Agrião
Aipo
Alcachofra
Alcaparra
Alecrim
Alho
Amendoim

Anchova
Aspargo
Azeitona
Bacon
Beterraba
Carne bovina
Caviar
Cebola
Coentro
Cogumelo
Cominho
Cordeiro
Couve-flor
Dill
Ervilha
Frango
Hortelã
Limão-siciliano
Marisco
Morcela
Nabo-redondo
Noz-moscada
Ovo
Pastinaca
Peixe branco
Peixe defumado
Peixe gorduroso
Pimenta
Porco
Queijo de casca lavada
Queijo duro
Raiz-forte
Repolho
Salsa
Tomate
Trufa

Baunilha

Abacaxi
Amendoim
Amora
Anis
Avelã
Banana
Café
Cardamomo
Castanha
Cereja
Chocolate
Coco
Cravo
Damasco

Figo
Framboesa
Gengibre
Laranja
Maçã
Marisco
Mirtilo
Morango
Noz
Noz-moscada
Ovo
Pêssego
Ruibarbo
Tomate

Berinjela

Alho
Cordeiro
Gengibre
Noz
Noz-moscada
Pimenta
Pimentão
Presunto cru
Queijo macio
Tomate

Beterraba

Agrião
Alcaparra
Anchova
Batata
Carne bovina
Cebola
Chocolate
Coco
Cominho
Dill
Fígado
Laranja
Maçã
Noz
Ovo
Peixe gorduroso
Porco
Queijo de cabra
Raiz-forte

Brócolis

Alho
Amendoim
Anchova

Bacon
Carne bovina
Couve-flor
Limão-siciliano
Noz
Pimenta
Porco
Queijo azul
Queijo duro

Café

Abacate
Amêndoa
Avelã
Banana
Baunilha
Canela
Cardamomo
Carne bovina
Cassis
Cereja
Chocolate
Chocolate branco
Coentro em grão
Cravo
Gengibre
Laranja
Noz
Queijo de cabra
Rosa

Canela

Abacaxi
Abóbora-menina
Amêndoa
Amendoim
Anis
Banana
Café
Cardamomo
Carne bovina
Cenoura
Cereja
Chocolate
Coco
Cordeiro
Cravo
Damasco
Figo
Gengibre
Hortelã
Laranja

Limão
Maçã
Melancia
Mirtilo
Morango
Noz
Pera
Porco
Queijo macio
Tomate
Tomilho
Toranja

Cardamomo

Açafrão
Amêndoa
Bacon
Banana
Baunilha
Café
Canela
Cenoura
Chocolate
Chocolate branco
Coco
Coentro em grão
Cordeiro
Damasco
Gengibre
Manga
Pera
Rosa

Carne bovina

Agrião
Aipo
Alcaparra
Alho
Amendoim
Amora
Anchova
Anis
Azeitona
Bacon
Batata
Beterraba
Brócolis
Café
Canela
Cebola
Cenoura
Coco

Cogumelo
Cravo
Dill
Ervilha
Fígado
Gengibre
Hortelã
Laranja
Limão
Limão-siciliano
Marisco
Nabo-redondo
Noz
Ostra
Ovo
Pastinaca
Peixe gorduroso
Pera
Pimenta
Pimentão
Porco
Queijo azul
Queijo duro
Raiz-forte
Repolho
Salsa
Tomate
Tomilho
Trufa
Zimbro

Cassis

Amêndoa
Amendoim
Anis
Café
Chocolate
Hortelã
Queijo macio
Zimbro

Castanha

Abóbora-menina
Aipo
Alecrim
Baunilha
Chocolate
Cogumelo
Cordeiro
Frango
Pera
Porco

Presunto cru
Repolho

Caviar

Avelã
Banana
Batata
Chocolate branco
Couve-flor
Frango
Limão-siciliano
Ostra
Ovo
Peixe defumado
Queijo macio

Cebola

Aipo
Alecrim
Alho
Anchova
Bacon
Batata
Beterraba
Carne bovina
Cenoura
Cogumelo
Cordeiro
Cravo
Ervilha
Fígado
Frango
Gengibre
Hortelã
Laranja
Morcela
Noz-moscada
Ostra
Ovo
Peixe defumado 140
Peixe gorduroso
Pepino
Pimentão
Porco
Queijo duro
Repolho
Salsa
Sálvia
Tomate
Tomilho

Cenoura

Aipo
Amendoim
Anis
Avelã
Azeitona
Canela
Cardamomo
Carne bovina
Cebola
Chocolate
Coco
Cominho
Laranja
Maçã
Nabo-redondo
Noz
Pepino
Repolho
Salsa

Cereja

Amêndoa
Avelã
Banana
Baunilha
Café
Canela
Chocolate
Coco
Cordeiro
Noz
Peixe defumado
Pêssego
Queijo de cabra

Chocolate

Abacate
Abacaxi
Alecrim
Amêndoa
Amendoim
Anis
Avelã
Bacon
Banana
Baunilha
Beterraba
Café
Canela
Cardamomo
Cassis
Castanha

Cenoura
Cereja
Chocolate branco
Coco
Couve-flor
Damasco
Figo
Framboesa
Gengibre
Hortelã
Laranja
Limão
Limão-siciliano
Melancia
Morango
Morcela
Noz
Noz-moscada
Pera
Pimenta
Queijo de cabra
Rosa
Tomate
Tomilho

Chocolate branco

Abacaxi

Açafrão
Amêndoa
Amora
Azeitona
Café
Cardamomo
Caviar
Chocolate
Coco
Framboesa
Limão-siciliano
Morango

Coco

Abacaxi
Amêndoa
Amendoim
Anchova
Anis
Banana
Baunilha
Beterraba
Canela
Cardamomo

Carne bovina
Cenoura
Cereja
Chocolate
Chocolate branco
Coentro
Dill
Framboesa
Frango
Limão
Limão-siciliano
Manga
Manjericão
Marisco
Morango
Ovo
Peixe branco
Peixe defumado
Pimenta
Porco
Queijo duro

Coentro

Abacate
Abacaxi
Alho
Amendoim
Batata
Coco
Coentro em grão
Cominho
Cordeiro
Frango
Hortelã
Laranja
Limão
Limão-siciliano
Manga
Marisco
Melancia
Peixe branco
Pimenta
Porco
Queijo de cabra
Salsa
Tomate

Coentro em grão

Alho
Azeitona
Café
Cardamomo

Coentro
Cominho
Laranja
Limão-siciliano
Maçã
Mirtilo
Porco
Queijo de cabra

Cogumelo

Abóbora-menina
Alecrim
Alho
Anis
Aspargo
Bacon
Batata
Carne bovina
Castanha
Cebola
Damasco
Dill
Frango
Hortelã
Marisco
Mirtilo
Noz
Ostra
Ovo
Peixe branco
Peixe gorduroso
Porco
Queijo azul
Queijo de cabra
Queijo duro
Queijo macio
Salsa
Tomate
Tomilho
Trufa

Cominho

Batata
Beterraba
Cenoura
Coentro
Coentro em grão
Cordeiro
Couve-flor
Damasco
Hortelã
Limão

Limão-siciliano
Manga
Marisco
Ovo
Peixe gorduroso
Pepino
Porco
Queijo de casca lavada

Cordeiro

Açafrão
Aipo
Alcachofra
Alcaparra
Alecrim
Alho
Amêndoa
Amendoim
Anchova
Anis
Batata
Berinjela
Canela
Cardamomo
Castanha
Cebola
Cereja
Coentro
Cominho
Damasco
Dill
Ervilha
Hortelã
Limão-siciliano
Marisco
Morcela
Nabo-redondo
Noz-moscada
Queijo de cabra
Repolho
Ruibarbo
Tomate
Tomilho

Couve-flor

Açafrão
Alcaparra
Alho
Amêndoa
Anchova
Batata 154
Brócolis

Caviar
Chocolate
Cominho
Marisco
Noz
Noz-moscada
Pimenta
Queijo duro
Trufa

Cravo

Bacon
Banana
Baunilha
Café
Canela
Carne bovina
Cebola
Gengibre
Laranja
Maçã
Manjericão
Pêssego
Porco
Queijo duro
Tomate

Damasco

Alecrim
Amêndoa
Baunilha
Canela
Cardamomo
Chocolate
Cogumelo
Cominho
Cordeiro
Framboesa
Gengibre
Laranja
Manga
Pêssego
Porco
Queijo de cabra
Queijo de casca lavada
Queijo duro
Rosa

Dill

Abacate
Batata

Beterraba
Carne bovina
Coco
Cogumelo
Cordeiro
Ervilha
Hortelã
Limão-siciliano
Marisco
Ovo
Peixe branco
Peixe defumado
Peixe gorduroso
Pepino
Porco

Ervilha

Alcachofra
Alecrim
Anis
Aspargo
Bacon
Batata
Carne bovina
Cebola
Cordeiro
Dill
Frango
Hortelã
Marisco
Ovo
Pastinaca
Peixe branco
Peixe defumado
Peixe gorduroso
Porco
Presunto cru
Queijo duro
Raiz-forte

Fígado

Alho
Bacon
Beterraba
Carne bovina
Cebola
Figo
Maçã
Morcela
Peixe gorduroso
Pimenta
Sálvia

Trufa

Figo

Amêndoa
Anis
Avelã
Baunilha
Canela
Chocolate
Fígado
Framboesa
Hortelã
Laranja
Noz
Presunto cru
Queijo azul
Queijo de cabra
Queijo duro
Queijo macio

Framboesa

Abacaxi
Amêndoa
Amora
Avelã
Baunilha
Chocolate
Chocolate branco
Coco
Damasco
Figo
Hortelã
Manjericão
Morango
Pêssego
Queijo de cabra

Frango

Abacate
Açafrão
Agrião
Aipo
Alho
Amêndoa
Amendoim
Anis
Avelã
Bacon
Banana
Batata
Castanha
Caviar

Cebola
Coco
Coentro
Cogumelo
Ervilha
Limão
Limão-siciliano
Manjericão
Marisco
Noz
Ostra
Ovo
Pastinaca
Pera
Pimenta
Pimentão
Queijo azul
Queijo duro
Queijo macio
Repolho
Rosa
Sálvia
Tomate
Tomilho
Trufa
Uva

Gengibre

Abóbora-menina
Alho
Amêndoa
Baunilha
Berinjela
Café
Canela
Cardamomo
Carne bovina
Cebola
Chocolate
Cravo
Damasco
Hortelã
Laranja
Limão
Limão-siciliano
Manga
Melão
Ovo
Peixe branco
Peixe gorduroso
Pimenta
Porco

Repolho
Ruibarbo
Tomate

Hortelã

Abacate
Alcachofra
Alho
Amendoim
Anis
Aspargo
Batata
Canela
Carne bovina
Cassis
Cebola
Chocolate
Coentro
Cogumelo
Cominho
Cordeiro
Dill
Ervilha
Figo
Framboesa
Gengibre
Laranja
Limão
Limão-siciliano
Manga
Manjericão
Melancia
Melão
Morango
Morcela
Peixe gorduroso
Pepino
Pimenta
Queijo de cabra
Salsa

Laranja

Abacaxi
Açafrão
Agrião
Alecrim
Amêndoa
Anis
Aspargo
Azeitona
Bacon
Baunilha

Beterraba
Café
Canela
Carne bovina
Cebola
Cenoura
Chocolate
Coentro
Coentro em grão
Couve
Cravo
Damasco
Figo
Gengibre
Hortelã
Laranja
Limão
Limão-siciliano
Maçã
Manga
Melão
Morango
Noz
Peixe branco
Pêssego
Pimenta
Queijo duro
Rosa
Ruibarbo
Tomilho
Toranja
Zimbro

Limão

Abacate
Abóbora-menina
Amendoim
Anchova
Canela
Carne bovina
Chocolate
Coco
Coentro
Cominho
Frango
Gengibre
Hortelã
Laranja
Limão-siciliano
Manga
Manjericão
Marisco

Melancia
Peixe branco
Peixe gorduroso
Pimenta
Tomate

Limão-siciliano

Açafrão
Alcachofra
Alcaparra
Alecrim
Amêndoa
Anchova
Anis
Aspargo
Azeitona
Batata
Brócolis
Carne bovina
Caviar
Chocolate
Chocolate branco
Coco
Coentro
Coentro em grão
Cominho
Cordeiro
Dill
Frango
Gengibre
Hortelã
Laranja
Limão
Manjericão
Marisco
Mirtilo
Ostra
Ovo
Peixe branco
Peixe defumado
Peixe gorduroso
Pimenta
Queijo de cabra
Rosa
Salsa
Tomate
Tomilho
Zimbro

Maçã

Abacaxi
Abóbora-menina

Aipo
Amêndoa
Amendoim
Amora
Anis
Avelã
Bacon
Baunilha
Beterraba
Canela
Cenoura
Coentro em grão
Cravo
Fígado
Laranja
Manga
Marisco
Mirtilo
Morcela
Noz
Noz-moscada
Pera
Porco
Queijo de casca lavada
Queijo duro
Queijo macio
Raiz-forte
Repolho
Rosa
Sálvia

Manga

Abacate
Abacaxi
Cardamomo
Coco
Coentro
Cominho
Damasco
Gengibre
Hortelã
Laranja
Limão
Maçã
Marisco
Peixe branco
Pêssego
Pimenta
Ruibarbo

Manjericão

Alho

Anis
Coco
Cravo
Framboesa
Frango
Hortelã
Limão
Limão-siciliano
Marisco
Noz
Ovo
Queijo de cabra
Queijo duro
Queijo macio
Tomate

Marisco

Abacate
Abacaxi
Abóbora-menina
Açafrão
Agrião
Aipo
Alcachofra
Alcaparra
Alho
Amêndoa
Amendoim
Anis
Aspargo
Azeitona
Bacon
Batata
Baunilha
Carne bovina
Coco
Coentro
Cogumelo
Cominho
Cordeiro
Couve-flor
Dill
Ervilha
Frango
Limão
Limão-siciliano
Maçã
Manga
Manjericão
Morcela
Noz
Noz-moscada

Ovo
Pastinaca
Peixe branco
Peixe defumado
Peixe gorduroso
Pepino
Pimenta
Pimentão
Porco
Queijo duro
Repolho
Salsa
Tomate
Tomilho
Toranja
Trufa

Melancia

Alecrim
Canela
Chocolate
Coentro
Hortelã
Limão
Melão
Ostra
Pepino
Pimenta
Porco
Queijo de cabra
Tomate

Melão

Amêndoa
Anis
Gengibre
Hortelã
Laranja
Melancia
Morango
Pepino
Presunto cru
Rosas
Uva

Mirtilo

Amêndoa
Baunilha
Canela
Coentro em grão
Cogumelo
Limão-siciliano

Maçã
Pêssego
Queijo azul

Morango

Abacate
Abacaxi
Amêndoa
Anis
Avelã
Baunilha
Canela
Chocolate
Chocolate branco
Coco
Framboesa
Hortelã
Laranja
Melão
Pepino
Pêssego
Queijo macio
Ruibarbo
Tomate
Uva

Morcela

Maçã
Bacon
Cebola
Chocolate
Ovo
Cordeiro
Fígado
Hortelã
Porco
Batata
Ruibarbo
Marisco

Noz

Agrião
Aipo
Alho
Anis
Banana
Baunilha
Berinjela
Beterraba
Brócolis
Café
Canela

Carne bovina
Cenoura
Cereja
Chocolate
Cogumelo
Couve-flor
Figo
Frango
Laranja
Maçã
Manjericão
Marisco
Noz-moscada
Pastinaca
Pera
Pimenta
Queijo azul
Queijo de cabra
Queijo de casca
lavada
Queijo duro
Queijo macio
Salsa
Uva

Noz-moscada

Abacate
Abóbora-menina
Açafrão
Aipo
Batata
Baunilha
Berinjela
Cebola
Chocolate
Cordeiro
Couve-flor
Maçã
Marisco
Nabo-redondo
Noz
Ostra
Ovo
Pastinaca
Queijo duro
Repolho
Tomate

Ostra

Aipo
Alcachofra
Anis

Bacon
Carne bovina
Caviar
Cebola
Cogumelo
Frango
Limão-siciliano
Melancia
Noz-moscada
Ovo
Pimenta
Porco
Raiz-forte
Salsa

Ovo

Agrião
Aipo
Anchova
Anis
Aspargo
Bacon
Banana
Batata
Baunilha
Beterraba
Carne bovina
Caviar
Cebola
Coco
Cogumelo
Cominho
Dill
Ervilha
Frango
Gengibre
Limão-siciliano
Manjericão
Marisco
Morcela
Noz-moscada
Ostra
Peixe defumado
Peixe gorduroso
Pimenta
Pimentão
Porco
Presunto cru
Repolho
Salsa
Sálvia
Tomate

Trufa

Pastinaca

Agrião
Anis
Bacon
Banana
Batata
Carne bovina
Ervilha
Frango
Marisco
Noz
Noz-moscada
Peixe branco
Porco
Queijo duro

Peixe branco

Açafrão
Aipo
Alcaparra
Alho
Anchova
Anis
Aspargo
Avelã
Azeitona
Bacon
Banana
Batata
Coco
Coentro
Cogumelo
Dill
Ervilha
Gengibre
Laranja
Limão
Limão-siciliano
Manga
Marisco
Pastinaca
Pepino
Pimentão
Presunto cru
Queijo duro
Raiz-forte
Salsa
Tomate
Tomilho
Uva

Peixe defumado

Agrião
Alcaparra
Batata
Caviar
Cebola
Cereja
Coco
Dill
Ervilha
Limão-siciliano
Marisco
Ovo
Queijo macio 92
Raiz-forte
Repolho
Salsa

Peixe gorduroso

Abacate
Agrião
Alcaparra
Alecrim
Alho
Amêndoa
Anis
Aspargo
Batata
Beterraba
Carne bovina
Cebola
Cogumelo
Cominho
Dill
Ervilha
Fígado
Gengibre
Hortelã
Limão
Limão-siciliano
Marisco
Ovo
Pepino
Pimenta
Porco
Raiz-forte
Ruibarbo
Salsa
Tomilho

Pepino

Abacate

Alcaparra
Alho
Amendoim
Anis
Cebola
Cenoura
Cominho
Dill
Hortelã
Marisco
Melancia
Melão
Morango
Peixe branco
Peixe gorduroso
Porco
Queijo de cabra
Rosa
Ruibarbo
Tomate

Pera

Amêndoa
Anis
Avelã
Banana
Canela
Cardamomo
Carne bovina
Castanha
Chocolate
Frango
Maçã
Noz
Porco
Presunto cru
Queijo azul
Queijo de cabra
Queijo de casca lavada
Queijo duro

Pêssego

Amêndoa
Amora
Baunilha
Cereja
Cravo
Damasco
Framboesa
Laranja
Manga

Mirtilo
Morango
Presunto cru
Queijo azul
Uva

Pimenta

Abacate
Abacaxi
Abóbora-menina
Alho
Amêndoa
Amendoim
Anchova
Anis
Azeitona
Bacon
Batata
Berinjela
Brócolis
Carne bovina
Chocolate
Coco
Coentro
Couve-flor
Fígado
Frango
Gengibre
Hortelã
Laranja
Limão
Limão-siciliano
Manga
Marisco
Melancia
Noz
Ostra
Ovo
Peixe gorduroso
Pimentão
Porco
Queijo de cabra
Queijo duro
Repolho
Tomate

Pimentão

Azeitona
Bacon
Berinjela
Carne bovina
Cebola

Frango
Marisco
Ovo
Peixe branco
Pimenta
Queijo macio
Tomate

Porco

Abacaxi
Abóbora-menina
Agrião
Aipo
Alcachofra
Alecrim
Alho
Amendoim
Anis
Bacon
Batata
Beterraba
Brócolis
Canela
Carne bovina
Castanha
Cebola
Coco
Coentro
Coentro em grão
Cogumelo
Cominho
Cravo
Damasco
Dill
Ervilha
Gengibre
Maçã
Marisco
Melancia
Morcela
Nabo-redondo
Ostra
Ovo
Pastinaca
Peixe gorduroso
Pepino
Pera
Pimenta
Repolho
Ruibarbo
Sálvia
Tomate

Tomilho
Toranja
Trufa
Uva
Zimbro

Presunto cru

Abacaxi
Aipo
Alcachofra
Aspargo
Azeitona
Berinjela
Castanha
Ervilha
Figo
Melão
Ovo
Peixe branco
Pera
Pêssego
Sálvia
Tomate
Zimbro

Queijo azul

Abacate
Abacaxi
Abóbora-menina
Agrião
Aipo
Bacon
Brócolis
Carne bovina
Cogumelo
Figo
Frango
Mirtilo
Noz
Pera
Pêssego
Repolho
Sálvia
Toranja
Trufa
Uva

Queijo de cabra

Abóbora-menina
Agrião
Alcaparra
Alecrim

Alho
Amora
Anis
Azeitona
Beterraba
Café
Cereja
Chocolate
Coentro
Coentro em grão
Cogumelo
Cordeiro
Damasco
Figo
Framboesa
Hortelã
Limão-siciliano
Manjericão
Melancia
Noz
Pepino
Pera
Pimenta
Tomilho

Queijo de casca lavada

Alho
Anis
Bacon
Batata
Cominho
Damasco
Maçã
Noz
Pera

Queijo duro

Abacaxi
Alcachofra
Amêndoa
Anchova
Anis
Aspargo
Bacon
Banana
Batata
Brócolis
Carne bovina
Cebola
Coco
Cogumelo
Couve-flor

Cravo
Damasco
Ervilha
Figo
Frango
Laranja
Maçã
Manjericão
Marisco
Noz
Noz-moscada
Pastinaca
Peixe branco
Pera
Pimenta
Sálvia
Tomate
Uva
Zimbro

Queijo macio

Abacate
Aipo
Alcaparra
Alho
Anchova
Berinjela
Canela
Cassis
Caviar
Cogumelo
Figo
Maçã
Manjericão
Morango
Noz
Peixe defumado
Pimentão
Tomate
Trufa
Uva

Raiz-forte

Aipo
Bacon
Batata
Beterraba
Carne bovina
Ervilha
Maçã
Ostra
Peixe branco

Peixe defumado
Peixe gorduroso
Tomate

Repolho

Alho
Bacon
Batata
Carne bovina
Castanha
Cebola
Cenoura
Cordeiro
Frango
Gengibre
Maçã
Marisco
Noz-moscada
Ovo
Peixe defumado
Pimenta
Porco
Queijo azul
Trufa
Zimbro

Rosa

Açafrão
Amêndoa
Café
Cardamomo
Chocolate
Damasco
Frango
Laranja
Limão-siciliano
Maçã
Melão
Pepino

Ruibarbo

Açafrão
Alecrim
Amêndoa
Anis
Baunilha
Cordeiro
Gengibre
Laranja
Manga
Morango
Morcela

Peixe gorduroso
Pepino
Porco
Zimbro

Salsa

Alcaparra
Alho
Bacon
Batata
Carne bovina
Cebolinha
Cenoura
Coentro
Cogumelo
Hortelã
Limão-siciliano
Marisco
Noz
Ostra
Ovo
Peixe branco
Peixe defumado
Peixe gorduroso

Sálvia

Abacaxi
Abóbora-menina
Anchova
Bacon
Cebola
Fígado
Frango
Maçã
Ovo
Porco
Presunto cru
Queijo azul
Queijo duro
Tomate
Zimbro

Tomate

Abacate
Alcaparra
Alho
Amendoim
Anchova
Anis
Azeitona
Bacon
Batata

Baunilha
Berinjela
Canela
Carne bovina
Cebola
Chocolate
Coentro
Cogumelo
Cordeiro
Cravo
Frango
Gengibre
Limão
Limão-siciliano
Manjericão
Marisco
Melancia
Morango
Noz-moscada
Ovo
Peixe branco
Pepino
Pimenta
Pimentão
Porco
Presunto cru
Queijo duro
Queijo macio
Raiz-forte
Sálvia
Tomilho

Tomilho

Alho
Azeitona
Bacon
Canela
Carne bovina
Cebola
Chocolate
Cogumelo
Cordeiro
Frango
Laranja
Limão-siciliano
Marisco
Peixe branco
Peixe gorduroso
Porco
Queijo de cabra
Tomate

Toranja

Abacate
Abacaxi
Agrião
Canela
Laranja
Marisco
Porco
Queijo azul
Zimbro

Trufa

Aipo
Alcachofra
Alho
Aspargo
Bacon
Batata
Carne bovina
Cogumelo
Couve-flor
Fígado
Frango
Marisco
Ovo
Porco
Queijo azul
Queijo macio
Repolho

Uva

Abacate
Abacaxi
Alecrim
Amêndoa
Amendoim
Anis
Frango
Melão
Morango
Noz
Peixe branco
Pêssego
Porco
Queijo azul
Queijo duro
Queijo macio

Zimbro

Azeitona
Carne bovina

Cassis
Laranja
Limão-siciliano
Porco
Presunto cru
Queijo duro
Repolho
Ruibarbo
Sálvia
Toranja

Agradecimentos

Agradeço ao meu marido, Nat, pelo tempo que ele dedicou a este livro, mesmo tendo sua própria obra com que se ocupar. Sou muito grata também ao meu editor, Richard Atkinson, por sua valiosa cooperação ao cuidar da excelência do texto e do visual do livro. Agradeço ainda a Peter Dawson, Polly Napper, Natalie Hunt, Xa Shaw Stewart, Katie Bond, Emma O'Bryen, Penelope Beech, David Foy e todas as pessoas adoráveis que conheci na Bloomsbury, pelo cuidado e entusiasmo por este projeto. O mesmo vale para minha agente, Zoe Waldie, da Rogers, Coleridge & White, cujo estímulo e intervenção foram decisivos para que este livro saísse do plano das ideias. Obrigada ainda a James Lever, William Fiennes, Joanna Bamford, Todd Bridge, da La Cave à Fromage; Lucy Thomas, do Innocent Drinks; Nicola Franklin, da O. W. Loeb & Co. Wines; Carol Brys e Marie Wright, da International Flavorsand Fragrances Inc.; Pete Brown, Kate Johns, John Lowery e a todos os parentes, amigos, chefs, proprietários de delicatessens, cozinheiros fanáticos e motoristas de táxi que dividiram comigo seus conhecimentos e opiniões sobre as combinações de ingredientes nos últimos três anos.

Para a edição brasileira, um grande obrigada ao Ronert Collins pelo jantar guiado. E para Jennie Linford por me apresentar ao Fernando Albuquerque, que abriu mão de um domingo para nos levar a um tour de degustação nas lojas e cafés brasileiros de Londres.

Índice


"UMA DELÍCIA"
• RACHEL KHOO •
"FANTÁSTICO"
• YOTAM OTTOLENGHI •
EUROPA
ÁSIA
ORIENTE MÉDIO
ÁFRICA
O ATLAS GASTRONÔMICO
UMA VOLTA AO MUNDO EM 40 COZINHAS
MINA HOLLAND
Casa da Palavra

O Atlas Gastronômico

Mina Holland
9788544106099
394 páginas

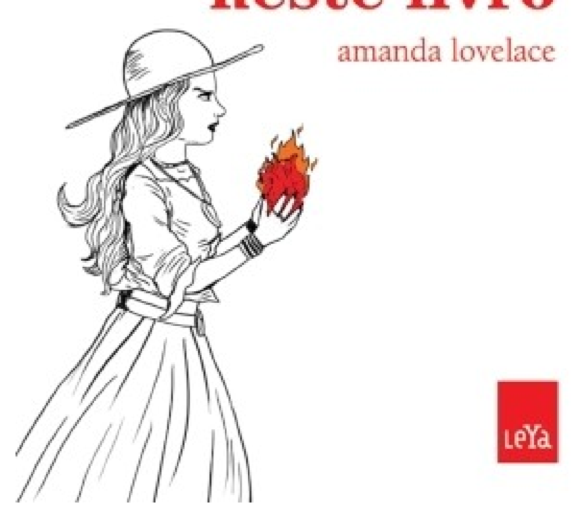
Compre agora e leia

O atlas gastronômico é um livro para cozinheiros intrépidos. Mina Holland explora o que e por que as pessoas comem ao redor do mundo, desmistificando os sabores, ingredientes, técnicas e pratos que estão no coração de 39 diferentes culinárias. Com receitas totalmente adaptáveis, que podem satisfazer tanto cozinheiros iniciantes quanto os mais experientes, aprenda a recriar receitas das mais diversas cozinhas do mundo – de um curry de peixe com coco do sul da Índia a um ceviche peruano; de um mansaf de iogurte da Jordânia a um bolo dos sonhos dinamarquês; de uma insuperável tortilha espanhola ao definitivo jerk de frango caribenho. Misturando anedotas, história e literatura a receitas e ensinamentos de alguns dos especialistas em alimentos mais experientes do mundo – tais como Yotam Otttolenghi, Jacob Kenedy, José Pizarro e Giorgio Locatelli –, O atlas gastronômico se encaixa tão bem na cozinha quanto na sua mesa de cabeceira. O livro vem acompanhado de um mapa gastronômico. Mina Holland colabora como editora para a revista Observer Food Monthly e escreve sobre comida e bebida. Viajar e viver no exterior (além de comer, claro) a inspirou a iniciar uma jornada de exploração dos hábitos de alimentação das pessoas em todo o mundo. Este é seu primeiro livro.

Compre agora e leia

a
bruxa
não vai para
a fogueira
neste livro

amanda lovelace



LeYa

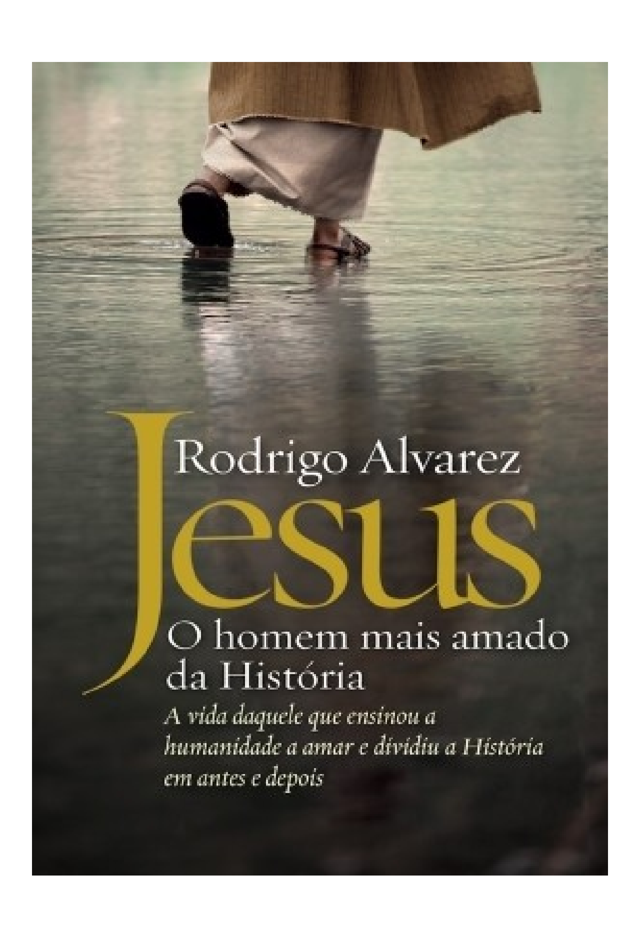
A bruxa não vai para a fogueira neste livro

Lovelace, Amanda
9788544107027
208 páginas

Compre agora e leia

Aqueles que consideram "bruxa" um xingamento não poderiam estar mais enganados: bruxas são mulheres capazes de incendiar o mundo ao seu redor. Resgatando essa imagem ancestral da figura feminina naturalmente poderosa, independente e, agora, indestrutível, Amanda Lovelace aprofunda a combinação de contundência e lirismo que arrebatou leitores e marcou sua obra de estreia, A princesa salva a si mesma neste livro, cujos poemas se dedicavam principalmente a temas como relacionamentos abusivos, crescimento pessoal e autoestima. Agora, em A bruxa não vai para a fogueira neste livro, ela conclama a união das mulheres contra as mais variadas formas de violência e opressão.Ao lado de Rupi Kaur, de Outros jeitos de usar a boca e O que o sol faz com as flores, Amanda é hoje um dos grandes nomes da nova poesia que surgiu nas redes sociais e, com linguagem direta e temática contemporânea, ganhou as ruas. Seu A bruxa não vai para a fogueira neste livro é mais do que uma obra escrita por uma mulher, sobre mulheres e para mulheres: trata-se de uma mensagem de ser humano para ser humano – um tijolo na construção de um mundo mais justo e igualitário.

Compre agora e leia


Rodrigo Alvarez
Jesus
O homem mais amado
da História
A vida daquele que ensinou a
humanidade a amar e dividiu a História
em antes e depois

Jesus, o homem mais amado da História

Alvarez, Rodrigo
9788544106440
368 páginas

Compre agora e leia

Escrito pelo autor laico brasileiro que mais vende livros de temática religiosa no Brasil, Jesus – O homem mais amado da História: a biografia daquele que ensinou a humanidade a amar e dividiu a História em antes e depois é o livro mais atual sobre a vida do homem cuja história mantém seu vigor e interesse há mais de dois mil anos. O escritor e jornalista Rodrigo Alvarez tomou como base as fontes arqueológicas e bibliográficas mais recentes, além das mais antigas (entre eles diversos manuscritos originais), e viajou pelos mesmos lugares percorridos por Jesus em seu tempo para reconstituir os passos do pregador que, ao mesmo tempo Deus e homem, ensinou a amar, mudou o curso da humanidade e dividiu a História em antes e depois. Com uma narrativa elegante, acessível e guiada pelos fatos, além de ricamente ilustrado, Jesus – O homem mais amado da História é um livro sobre um Jesus de antes do cristianismo e de todas as suas divisões futuras – e que mostra a todos os leitores, cristãos ou não, a relevância e a permanência de sua trajetória e de seus ensinamentos.

Compre agora e leia


BEST-SELLER DO NEW YORK TIMES
JOGADOR Nº1
O LIVRO QUE DEU ORIGEM À SUPERPRODUÇÃO DIRIGIDA POR STEVEN SPIELBERG
ERNEST CLINE

Jogador nº 1

Cline, Ernest
9788580444728
464 páginas

Compre agora e leia

Agora uma megaprodução de Steven Spielberg para os cinemasCinco estranhos e uma coisa em comum: a caça ao tesouro. Achar as pistas nesta guerra definirá o destino da humanidade. Em um futuro não muito distante, as pessoas abriram mão da vida real para viver em uma plataforma chamada Oasis. Neste mundo distópico, pistas são deixadas pelo criador do programa e quem achá-las herdará toda a sua fortuna. Como a maior parte da humanidade, o jovem Wade Watts escapa de sua miséria em Oasis. Mas ter achado a primeira pista para o tesouro deixou sua vida bastante complicada. De repente, parece que o mundo inteiro acompanha seus passos, e outros competidores se juntam à caçada. Só ele sabe onde encontrar as outras pistas: filmes, séries e músicas de uma época que o mundo era um bom lugar para viver. Para Wade, o que resta é vencer - pois esta é a única chance de sobrevivência. A vida, os perigos, e o amor agora estão mais reais do que nunca.

Compre agora e leia